



2025年 12月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ハヤシライス[ごはん] [ハヤシライسسソース] ダブルポテトサラダ 牛乳	キムチチゲ風うどん[うどん] [キムチチゲ風うどんスープ] 厚揚げと小松菜の甘辛さばろ炒め 牛乳	ビビンバ[ごはん] キムチ豚汁 [ビビンバの具(豚肉炒め)] 牛乳	小1-3年リクエスト献立 ココア揚げパン ポトフ 大豆とチーズのサラダ 牛乳	ごはん のっぺい汁 さばのしょうが煮 ひじきの炒め煮 牛乳
牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 チーズ ごはん 油 ルウ 米粉 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト	牛乳 ぶた肉 とうふ あさり 厚揚げ 卵 うどん 油 さとう かたくり粉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜キムチ にら 長ねぎ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ごはん 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも しょうが にんにく ぜんまい もやし ほうれん草 にんじん コーン 大根 ごぼう こんにゃく 白菜キムチ 長ねぎ	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 チーズ パン 油 さとう じゃがいも にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン きゅうり	牛乳 かまぼこ とり肉 ほうたて さば ひじき さつまあげ ごはん 里いも さとう 油 にんじん しいたけ こんにゃく たけのこ きぬさや しょうが さやいんげん
小 657 和カロリー / 24.7 グラム 中 845 kcal / 30.7 g	小 661 和カロリー / 31.7 グラム 中 846 kcal / 39.6 g	小 612 和カロリー / 27.5 グラム 中 791 kcal / 34.3 g	小 633 和カロリー / 25 グラム 中 852 kcal / 32.3 g	小 612 和カロリー / 28.8 グラム 中 755 kcal / 32.9 g
8	9	10	11	12
ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 野菜コロッケ キャベツのたくあん和え 牛乳	おおもきめん 大麦麺 豚肉ときのこのつけ汁 肉団子の甘酢あん ブロッコリーの和風サラダ 牛乳	ごはん えのきと油揚げと豆腐のみそ汁 鶏肉のから揚げ おかか昆布和え 牛乳	食パン 豆乳クリームシチュー スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 牛乳	キーマカレーライス[ごはん] [キーマカレールウ] 海藻サラダ 牛乳
牛乳 とり肉 こうやどうふ 卵 ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 マーガリン 油 ごま にんじん こんにゃく しいたけ 玉ねぎ さやいんげん コーン グリンピース キャベツ たくあん	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム のり 大麦麺 米パン粉 かたくり粉 米粉 油 ごま にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ なめこ しいたけ 小松菜 しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ	牛乳 油あげ とうふ みそ とり肉 かつお節 ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう にんじん えのきたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ	牛乳 とり肉 豆乳 卵 チーズ ベーコン ハム パン 油 じゃがいも ルウ さとう かたくり粉 にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ ツナ ごはん ルウ 米粉 ごま油 さとう ごま しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり
小 677 和カロリー / 25.2 グラム 中 836 kcal / 30.7 g	小 602 和カロリー / 28.0 グラム 中 766 kcal / 34.5 g	小 624 和カロリー / 25.6 グラム 中 793 kcal / 30.6 g	小 639 和カロリー / 24.8 グラム 中 855 kcal / 32.2 g	小 657 和カロリー / 25.6 グラム 中 849 kcal / 31.7 g
15	16	17	18	19
ごはん 豚肉ときのこのみそ汁 たらの竜揚げかんずりごまソース もやしとちくわのごま酢和え 牛乳	ごもくまに 五目旨煮ラーメン[中華めん] [五目旨煮ラーメンスープ] 焼売(2個) 小松菜のごまサラダ 牛乳	ごはん おでん たまごみそ キャベツの磯マヨ和え 牛乳	食パン ポークビーンズ スライスチーズ コーンサラダ 牛乳	冬至献立 ごはん かぼちゃと鶏だんごのみそ汁 ぶりカツ しめじとほうれん草のポン酢和え 牛乳
牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ すけそうだら ちくわ ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう ごま にんじん ごぼう 大根 しめじ なめこ 長ねぎ トマト もやし きゅうり	牛乳 ぶた肉 えび いか あさり かまぼこ とり肉 中華めん ごま油 かたくり粉 パン粉 さとう 小麦粉 ごま しょうが たけのこ しいたけ にんじん 白菜 きくらげ 玉ねぎ もやし 小松菜 コーン	牛乳 ちくわ さつまあげ がんもどき こんぶ 卵 みそ かつお節 のり ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 大根 にんじん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン チーズ ハム パン 白いんげん豆 じゃがいも バター さとう 油 玉ねぎ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり	牛乳 みそ ぶり かつお節 ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ 小松菜
小 614 和カロリー / 27.5 グラム 中 789 kcal / 33.3 g	小 612 和カロリー / 29.1 グラム 中 790 kcal / 37.4 g	小 584 和カロリー / 24.0 グラム 中 752 kcal / 29.5 g	小 643 和カロリー / 29.6 グラム 中 845 kcal / 36.8 g	小 643 和カロリー / 23.7 グラム 中 852 kcal / 30.2 g
22	日	今月の加茂産食材 ・米		12月20日は「プリの日」 です。12月を昔は「師走」と いいましたが、プリは漢字で 魚へんに「師」と書くこと、そ して数字の「20」を「ふ(2) り(0)」と語呂合わせして記 念日になりました。プリは成 長すると名前が変わる「出世 魚」です。年末に縁起のよい 魚として食べる地域もありま す。これから寒くなる季節は、 とくに「寒プリ」ともよばれ、 とてもおいしくなる魚です。
クリスマス献立 ごはん オニオンスープ ハンバーグのケチャップソース チキンサラダ 牛乳 クリスマスケーキ 牛乳 とり肉 ぶた肉	予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他 赤 体をつくる 黄 体をうごかす みどり 体の調子をととのえる エネギー／たんぱく質	*12月の予定* 【須田小・須田中】 22日 給食最終日 冬至は22日、クリスマスイ ブは24日ですが、早めに実 施しています。		
ごはん パター さとう ごま 油 玉ねぎ にんじん えのきたけ パセリ トマト キャベツ コーン				
小 721 和カロリー / 24.9 グラム 中 896 kcal / 30.7 g	小 中			

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



いよくてき きゅうしょくとうばん と く 意欲的に給食当番に取り組もう!

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する力が培われます。そして学校や生活の中で学んだことを実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳のときには、「このご飯の量を何人分で分ければいいのだろう?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けています。逆に、給食当番活動で学んだことや体験したことが、教科等の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

きゅうしょくとうばんかつどう
給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

きゅうしょく
給食のことを
よく知ろう!



えいようきょうゆ たんにん せんせい こんだて
栄養教諭や担任の先生に献立のおすすめポイントを聞いて、みんなに教えてあげましょう。やる気も高まりますよ。

も つ うつく
盛り付けの美しさも
おいしさのポイント!



た 食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにはとても大切なことです。

「おもてなし」の心で
仕事をしてみよう!

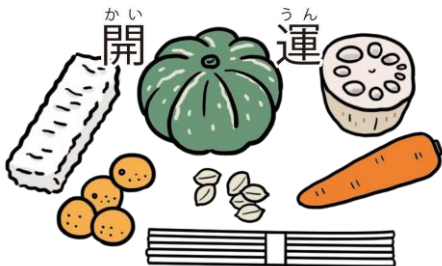


クラスみんなや先生を「お客さま」に見立てておもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

いちようらいふく と う じ 「一陽来復」、冬至ですよ!

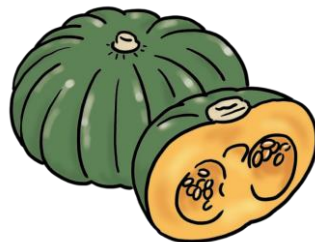
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

うん も
運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

とう じ
冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず 湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。