



## 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 小1-3年リクエスト献立	5
ハヤシライス[ごはん] [ハヤシライスソース] ダブルポテトサラダ 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	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そぼろ炒め 牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ あさり 厚あげ 卵 うどん 油 さとう かたり粉 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	ビビンバ[ごはん] キムチ豚汁 [ビビンバの具(豚肉炒め)] 牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 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 にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン きゅうり	ココア揚げパン ポトフ 大豆とチーズのサラダ 牛乳 牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 牛乳 かまぼこ とり肉 ほたて さば ひじき さつまあげ	ごはん のっつい汁 さばのしょうが煮 ひじきの炒め煮 牛乳
小 657 カロリー / 24.7 グラム 中 845 kcal / 30.7 g	小 661 カロリー / 31.7 グラム 中 846 kcal / 39.6 g	小 612 カロリー / 27.5 グラム 中 791 kcal / 34.3 g	小 633 カロリー / 25 グラム 中 852 kcal / 32.3 g	小 612 カロリー / 28.8 グラム 中 755 kcal / 32.9 g
8	9	10 小4リクエスト献立	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	おおむねめん 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 かたり粉 米粉 油 ごま にんじん 玉ねぎ もやし えのきだけ なめこ しいたけ 小松菜 しうが 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 ペーikon ハム ごはん じゃがいも かたり粉 油 さとう かたり粉 にんじん えのきだけ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ きゅうり コーン	牛乳 とり肉 豆乳 卵 チーズ 牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳 ルウ 米粉 ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳 かまぼこ とり肉 ほたて さば ひじき さつまあげ
小 677 カロリー / 25.2 グラム 中 836 kcal / 30.7 g	小 602 カロリー / 28.0 グラム 中 766 kcal / 34.5 g	小 624 カロリー / 25.6 グラム 中 793 kcal / 30.6 g	小 639 カロリー / 24.8 グラム 中 855 kcal / 32.2 g	小 657 カロリー / 25.6 グラム 中 849 kcal / 31.7 g
15	16	17	18	19 冬至献立
ごはん 豚肉ときのこのみそ汁 たらの竜田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	五目旨煮ラーメン[中華めん] [五目旨煮ラーメンスープ] 焼壳(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 ポークピーンズ スライスチーズ コーンサラダ 牛乳	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 すけどうだら ちくわ ごはん じゃがいも かたり粉 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 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 えのきだけ しめじ 小松菜
小 614 カロリー / 27.5 グラム 中 789 kcal / 33.3 g	小 612 カロリー / 29.1 グラム 中 790 kcal / 37.4 g	小 584 カロリー / 24.0 グラム 中 752 kcal / 29.5 g	小 643 カロリー / 29.6 グラム 中 845 kcal / 36.8 g	小 643 カロリー / 23.7 グラム 中 852 kcal / 30.2 g
22 クリスマス献立	日 予定など	今月の加茂産食材 ・米	*12月の予定*	12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(O)」と語呂合わせして記念日になりました。ブ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「寒ブリ」ともよばれ、とてもおいしくなる魚です。
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	赤 からだ 体をつくる 黄 からだ 体をうごかす 緑 からだ ちょうどいい の みどり 体の調子をととのえる	ごはん バター さとう ごま 油 玉ねぎ にんじん えのきだけ パセリ トマト キャベツ コーン	【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。	
小 721 カロリー / 24.9 グラム 中 896 kcal / 30.7 g	小 エネルギー/たんぱく質			

## 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だと思います。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。



# いよいよ! 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。

## 給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

給食のことを  
よく知ろう!

盛り付けの美しさも  
おいしさのポイント!

「おもてなし」の心で  
仕事をしてみよう!



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。

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。

クラスのみんなや先生を「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。

# 「一陽來復」、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「一陽來復」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、使わってきた食べ物があります。



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「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からはじまった風習とされています。



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るかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源になりました。

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。