



12月 給食予定献立表



日	曜日	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こんだて	主な食品						
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
1	月	ごはん					米		エネルギー 607 kcal	
		なまあげの肉味噌煮		豚 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 ジャガイモ	なたね油	たんぱく質 24.7 g
		キャベツの昆布和え			塩昆布	人参	キャベツ			脂質 21.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 1.7 g	
2	火	ミートドリア		豚	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ セロリーにんにく 生姜 マッシュルーム	米 砂糖 米粉	なたね油 バター	エネルギー 562 kcal
		キャベツスープ		ベーコン ひよこ豆		小松菜	玉ねぎ キャベツ			たんぱく質 18.9 g
		一口はちみつレモンゼリー						ゼリー		脂質 17.9 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g	
3	水	キムチごはん		豚		人参	白菜 生姜	米 麦 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 570 kcal
		ツナぎょうざ		ツナ			キャベツ 玉ねぎ 生姜	ぎょうざの皮 小麦粉	マヨネーズ なたね油	たんぱく質 21.7 g
		中華風コーンスープ		ベーコン 卵		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質 21.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 3.1 g	
4	木	セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま	エネルギー 582 kcal	
		ポークビーンズ		大豆 豚 ベーコン		人参 さやいんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	ジャガイモ	なたね油	たんぱく質 22.8 g
		マカロニサラダ				人参	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	脂質 24.2 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 1.9 g	
5	金	肉ごぼうごはん		豚 油揚げ		さやいんげん	ごぼう	米 しらたき 砂糖	なたね油	エネルギー 642 kcal
		かぼちゃコロッケ		豚 いんげん豆		かぼちゃ	玉ねぎ	ジャガイモ 小麦粉 パン粉	なたね油 バター	たんぱく質 24.4 g
		大根とわかめの味噌汁		豆腐	わかめ	大根葉 人参	大根 えのき茸			脂質 22.8 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.0 g	
8	月	ごはん					米		エネルギー 624 kcal	
		ポークカレー		豚	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 ジャガイモ 砂糖	バター なたね油	たんぱく質 22.8 g
		シーザー風サラダ		ベーコン 卵	牛乳 チーズ	小松菜	キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく	クルトン	マヨネーズ	脂質 21.7 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 1.7 g	
9	火	中華丼					米 麦		エネルギー 570 kcal	
		麦ごはん		豚 いか うすら卵		人参 さやいんげん	玉ねぎ 竹の子 しいたけ 白菜	澱粉	なたね油	たんぱく質 22.2 g
		中華丼の具								
		春雨スープ		ベーコン 生揚げ		にら	えのき茸 もやし	春雨		脂質 18.2 g
10	水	はやか					はやか		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		牛乳						
		ごはん						米		エネルギー 564 kcal
		大根と鶏肉の旨煮		鶏 さつまいも揚げ	昆布	人参 さやいんげん	大根	ジャガイモ 砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質 21.8 g
11	木	パリパリシシャモ						春巻きの皮	なたね油	脂質 16.0 g
		ゆず香漬け					キャベツ 白菜 ゆず			食塩相当量 1.9 g
		牛乳		牛乳						
		黒糖パン						黒糖パン		エネルギー 568 kcal
12	金	ホワイトシチュー		白いんげん	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	ジャガイモ 小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 20.0 g
		ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油	脂質 22.0 g
		りんごゼリー			アガー		りんごジュース	砂糖		食塩相当量 2.3 g
		牛乳		牛乳						
12	金	鶏五目ごはん		油揚げ 鶏		人参	しいたけ 竹の子 ごぼう	米 砂糖	なたね油	エネルギー 580 kcal
		揚げ豆腐		豆腐 大豆 卵			長ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 30.7 g
		梅肉和え				小松菜 人参	キャベツ 梅	砂糖		脂質 19.7 g
		かぼちゃと玉ねぎの味噌汁		生揚げ		かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸			食塩相当量 2.6 g
15	月	牛乳		牛乳						
		ブルコギ風焼き肉丼		豚 大豆		人参 ビーマン	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく 生姜なし	砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 559 kcal
		ブルコギ風焼き肉丼の具					長ねぎ えのき茸 まいだけ			たんぱく質 27.2 g
		ワカメスープ		豆腐 なんと	わかめ					脂質 14.7 g
16	火	きなこ豆		いり大豆 きな粉				砂糖		食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳						
		ごはん						米		エネルギー 574 kcal
		若鶏のみそ煮		鶏 うすら卵 生揚げ		人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 竹の子	ジャガイモ こんにゃく 砂糖	なたね油	たんぱく質 28.5 g
16	火	ホッケの塩焼き		鰯						脂質 18.0 g
		切干大根のおかかあえ		かつお節		小松菜	切干大根			食塩相当量 2.0 g
		牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

こんげつ もくひょう ひょうき ま からだ  
今月の目標「病気に負けない体をつくろう」





# 12月 給食予定献立表



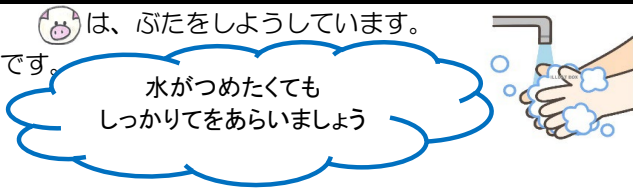
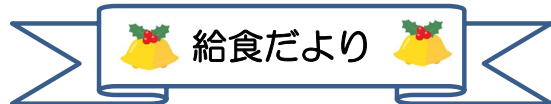
日	曜日	しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こんだて	主な食品								エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
				赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品							
17	水	ごはん						米			エネルギー	565	kcal		
		スタミナ <sup>なっとう</sup> 納豆		大豆 納豆	のり	にら	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	たんぱく質	26.5	g			
		キムチ <sup>なべう</sup> 鍋風スープ		豚 生揚げ		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 えのき茸 白菜	マロニー 砂糖	ごま油	脂質	15.5	g			
		チーズポテト		チーズ				じゃが芋		食塩相当量	1.9	g			
18	木	ごはん						米			エネルギー	569	kcal		
		さば <sup>みそに</sup> の味噌煮		鯖			生姜	砂糖 澱粉	ごま	たんぱく質	26.1	g			
		味噌 <sup>みそ</sup> けんちん <sup>じ</sup> 汁		豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸	じゃが芋	なたね油	脂質	18.5	g			
		かぼちゃそぼろあんかけ		鶏 大豆		かぼちゃ	生姜	砂糖 澱粉	なたね油	食塩相当量	2.0	g			
19	金	キャロットライス				人参		米	ソイバター	エネルギー	576	kcal			
		とりにく <sup>ふう</sup> 鶏肉ミラノ風		鶏	チーズ	トマト バセリ	にんにく	砂糖	オリーブオイル	たんぱく質	24.3	g			
		ぼし <sup>ほう</sup> 星のスープ		ベーコン		チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		脂質	17.3	g			
		カレーポテト		ソーセージ		人参 ビーマン	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	食塩相当量	1.8	g			
		サンタさんの三色デザート						デザート							
		ぎゅうにゅう <sup>さんしよく</sup> 牛乳		牛乳											

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



は、ぶたをしようしています。

12月は、19日(金)で給食終了です。1月は、7日(水)給食開始予定です。



栄養士の月平均値	
エネルギー	581 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.3 g
食塩相当量	2.1 g

## 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

## 冬の食生活



～寒さに負けない栄養～

### ◎エネルギー

体の熱をうみ出す炭水化物や脂質をしっかりすることで、寒さに強くなります。

### ◎良質のたんぱく質

筋肉、血液、髪など、体そのものがたんぱく質でつくられています。良質のたんぱく質で体力をつけましょう。

### ◎ビタミンAとC

皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜに対して抵抗力をつけてくれます。小松菜やほうれん草のお浸し、サラダ、みかんなどの果物をたっぷりと食べましょう。

### 料理のポイント

- ①いろいろな食品を組み合わせましょう。
- ②季節のものを使う。栄養も豊富です。
- ③味付けはうす味にしましょう。
- ④買い物は、食事の計画を立てて無理なく、無駄なく行いましょう。



天気の良い日は外で遊びましょう！ 太陽の光を浴びることで、丈夫な骨がつけられます！

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

### 1日3食をしっかり食べる

### 適度な運動をする

### 早起き早寝をする

### 手洗い・うがいをする

©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025

## 甘くておいしい 冬野菜

はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

## 大みそかに食べる 年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

©少年写真新聞社2025

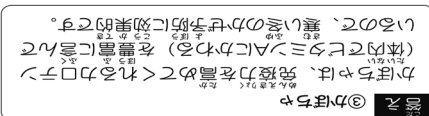


今年は、  
12月22日(月)  
です！



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとがせをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん
- ②にんじん
- ③かぼちゃ
- ④たまねぎ



©少年写真新聞社2025

