

令和7年度

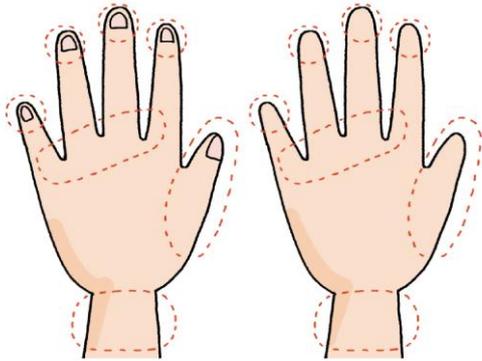


12月 給食だより

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さが一段と厳しくなり空気が乾燥するこの時季は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。こまめな手洗いうがいと規則正しい生活、適度な運動を心がけて、体調を崩さないように気を付けましょう。

～感染症予防のための手洗いのポイントを確認しよう～

洗い残しの多い部分



ポイント1 水で手をぬらして、石けんをしっかりと泡立てる。

ポイント2 30秒かけて、手の平、手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首を洗う。

ポイント3 流水でしっかりとすすぐ。

※感染症が疑われる場合には、通常の手洗いを2回繰り返す「2度洗い」が有効です。



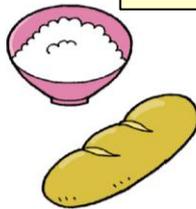
体調管理には「睡眠」もとても大切です。日中眠くなってしまう人は、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと、記憶力の低下や抵抗力の低下につながるため、十分な睡眠時間（8時間程度）を確保することが大切です。睡眠をとることで日中に学習したことが定着しますので、特に受験生のみなさんは朝型の生活に切り替えて、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



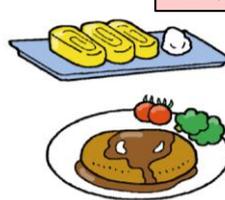
寒さに負けない体をつくるために～朝から主食・主菜・副菜をそろえよう～



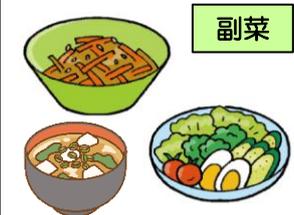
おもにエネルギーのもとになる **主食**



おもに体をつくるもとになる **主菜**



おもに体の調子をととのえるもとになる **副菜**



みなさんが食べている食事の栄養バランスはどうですか？日頃の食生活を振り返ってみましょう。



冬至について



冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至に「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われ、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。栄養面からも、かぼちゃはビタミンA、C、Eなど風邪予防に効果のある栄養素が豊富に含まれていて、冬の健康維持に欠かせない食材の一つです。今年の冬至は12月22日（月）です。その日の給食に「かぼちゃのそぼろ煮」を提供する予定です。

12月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	
日にち	1	2	3	4	5	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの梅煮 ごま酢和え ほうとう 	<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン ミニ黒糖コッペパン 中華風サラダ 鉄分&葉酸ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 豚肉の生姜炒め のり和え じゃがいものみそ汁 かぼちゃプリン 	<ul style="list-style-type: none"> キムチごはん 棒餃子 野菜炒め 春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナマヨサラダ ABCスープ 	
食品	赤	1 いわし、ツナ、豚肉、油揚げ、みそ 2 牛乳	鶏肉 牛乳、ヨーグルト	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳、のり、わかめ	豚肉、棒餃子、鶏肉、豆腐 牛乳	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐 牛乳
	緑	3 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、小松菜	にんじん	小松菜、にんじん	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ	にんじん、小松菜
		4 もやし、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	キャベツ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、きゅうり	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ	白菜キムチ、キャベツ、もやし、木耳、にんにく、干し椎茸、ねぎ	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン
	黄	5 ごはん、ほうとう麺	中華麺、黒糖パン	ごはん、強化押麦、じゃがいも、かぼちゃプリン	ごはん、春雨	ごはん、マーマレード、じゃがいも、ABCマカロニ
		6 いりごま、ごま油	ごま油、いりごま	米油、いりごま	ごま油、いりごま、米油	マヨネーズ
	日にち	8	9	10	11	12
献立名	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 焼肉丼 わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ガバオライス チンゲン菜と卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 鮭のみりん醤油焼き 筑前煮 キャベツと厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きのこソースハンバーグ フロッキーサラダ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の香味焼き ねぎとひじきの中華風炒め 豆腐のすまし汁 アセロラミルク 	
食品	赤	1 豚肉、鶏肉、豆腐 2 牛乳、カットわかめ	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、卵 牛乳	鮭、鶏肉、厚揚げ、みそ 牛乳、わかめ	ハンバーグ、鶏肉、豆腐 牛乳	鶏肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 牛乳、ひじき
	緑	3 にんじん、にら、小松菜	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	にんじん	フロッキー、にんじん、赤ピーマン	にんじん、青ピーマン、水菜
		4 にんにく、玉ねぎ、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、しめじ、もやし	ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、枝豆、大根、キャベツ	しめじ、エリンギ、舞茸、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、黄ピーマン、もやし	にんにく、たけのこ(水煮)、ねぎ、しめじ
	黄	5 ごはん、強化押麦、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、角こんにゃく、ぶどうゼリー	ごはん、片栗粉、じゃがいも	ごはん、糸こんにゃく、アセロラミルク
		6 米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油、いりごま	米油	オリーブ油、すりおろしレオニオンドレッシング	いりごま、ごま油
	日にち	15	16	17	18	19
献立名	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん チキンカレー 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏ごぼう丼 みそけんちん汁 ココア揚げパン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き ひじきとツナのサラダ マーボー豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの塩焼き 大根のオイスターソース炒め さつまい 	<ul style="list-style-type: none"> ☆湯上市統一献立☆ ごはん チキンナゲット 2ヶ りんごのサラダ 湯上ねぎのクリームシチュー 	
食品	赤	1 鶏肉、鶏ひき肉 2 牛乳	鶏肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳	春巻き、ツナ、鶏ひき肉、豆腐、みそ 牛乳、ひじき	ほっけ、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、みそ 牛乳	チキンナゲット、鶏肉、鶏ひき肉 牛乳、スキムミルク
	緑	3 にんじん	にんじん、小松菜	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にら	にんじん、にら	にんじん
		4 玉ねぎ、にんにく、すりおろしりんご、大根、きゅうり	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、枝豆、大根、キャベツ、ねぎ	キャベツ、にんにく、ねぎ	大根、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう	キャベツ、りんご、きゅうり、レモン汁、玉ねぎ、しめじ、ねぎ
	黄	5 ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、片栗粉、ミニコッペパン、ミルクココア	ごはん、片栗粉	ごはん、片栗粉、さつまいも、つきこんにゃく	ごはん、じゃがいも
		6 バター、カレールウ、ごま油、いりごま	米油	米油、ごま油、いりごま	米油、ごま油	オリーブ油、米油、バター、シチューフレック、ベジナルソース
	日にち	22	23	24	25	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ☆冬至☆ ごはん さばカレー煮 かぼちゃのどぼろ煮 舞茸と豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ ラ・フランスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん みそどぼろ丼 せんべい汁 	<ul style="list-style-type: none"> ☆クリスマス献立☆ カレーピラフ ハンバーグのアップルソースかけ 花野菜サラダ じゃがいものスープ クリスマスケーキ 		
食品	赤	1 さば、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ 2 牛乳	鶏肉、大豆 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、厚揚げ 牛乳	ツナ、ウインナー、ハンバーグ、鶏肉 牛乳	
	緑	3 かぼちゃ、にんじん、小松菜	にんじん、ブロッコリー、トマトダイス缶	にんじん	パセリ、ブロッコリー、にんじん、小松菜	
		4 生姜、玉ねぎ、枝豆、まいたけ	にんにく、キャベツ、もやし、黄ピーマン、レモン汁、玉ねぎ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、椎茸、ねぎ	玉ねぎ、マッシュルーム、すりおろしりんご、コーン、キャベツ	
	黄	5 ごはん、片栗粉	ごはん、片栗粉、じゃがいも、ABCマカロニ、ラ・フランスゼリー	ごはん、強化押麦、かき煎餅	ごはん、じゃがいも、ABCマカロニ、クリスマスケーキ	
		6 ごま油	バター、オリーブ油	米油	米油、ごま油	

今月の平均栄養価

エネルギー 768 kcal
たんぱく質 31.0 g
脂質 24.0 g

