

令和7年度

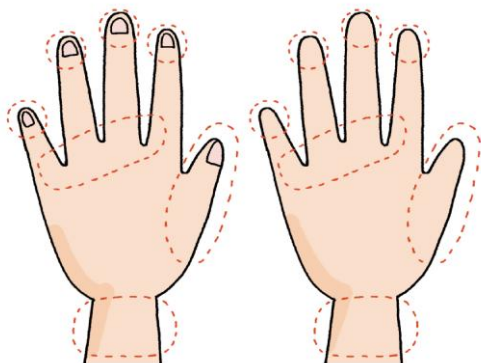


# 12月 給食だより

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。

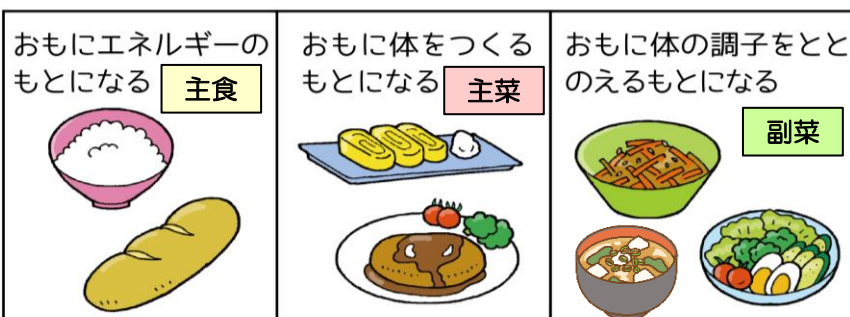
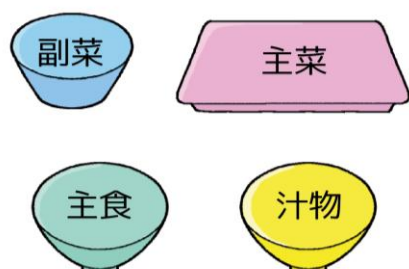
※感染症が疑われる場合には、通常の手洗いを2回繰り返す「2度洗い」が有効です。



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、睡眠不足の可能性あります。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ので、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～



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。

令和7年度

## 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。

湯上市立天王中学校

曜日			月	火	水	木	金
日にち			1	2	3	4	5
献立名			・ごはん ・いわしの梅煮 ・ごま酢和え ・ほうとう	・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	・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	・キムチごはん ・棒餃子 ・野菜炒め ・春雨スープ	・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
	赤	1	いわし、ツナ、豚肉、油揚げ、みそ	鶏肉	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	豚肉、棒餃子、鶏肉、豆腐	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐
		2	牛乳	牛乳、ヨーグルト	牛乳、のり、わかめ	牛乳	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			・麦ごはん ・焼肉丼 ・わかめスープ	・麦ごはん ・ガバオライス ・チンゲン菜と卵のスープ	・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	・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	・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
	赤	1	豚肉、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、卵	鮭、鶏肉、厚揚げ、みそ	ハンバーグ、鶏肉、豆腐	鶏肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐
		2	牛乳、カットわかめ	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳	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	ブロッコリー、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			・麦ごはん ・チキンカレー ・大根サラダ	・麦ごはん ・鶏ごぼう丼 ・みそけんちん汁 ・ココア揚げパン	・ごはん ・春巻き ・ひじきとツナのサラダ ・マーボー豆腐	・ごはん ・ほっけの塩焼き ・大根のオイスターソース炒め ・さつま汁	☆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
	赤	1	鶏肉、鶏ひき肉	鶏肉、鶏ひき肉、みそ	春巻き、ツナ、鶏ひき肉、豆腐、みそ	ほっけ、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、みそ	チキンナゲット、鶏肉、鶏ひき肉
		2	牛乳	牛乳	牛乳、ひじき	牛乳	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、ベジマールソース	
日にち			22	23	24	25	<div>今月の平均栄養価</div> <div>エネルギー 768 kcal</div> <div>たんぱく質 31.0 g</div> <div>脂 質 24.0 g</div>
献立名			☆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	・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	・麦ごはん ・みそどぼろ丼 ・せんべい汁	☆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	
	赤	1	さば、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、大豆	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、厚揚げ	ツナ、ウインナー、ハンバーグ、鶏肉	
		2	牛乳	牛乳	牛乳	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、かやく煎餅	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		

