


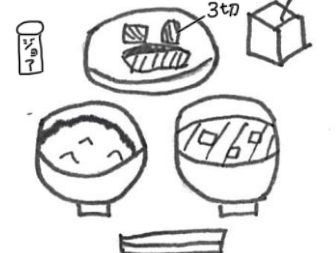



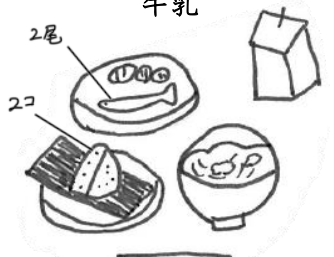








令和7年12月分 中学校給食献立予定表

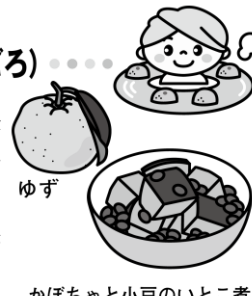
月				火				水				木				金			
1	エネルギー	たんぱく質	しつ	2	エネルギー	たんぱく質	しつ	3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ
	828 kcal	30.2 g	28.9 g		800 kcal	32.6 g	25.3 g		786 kcal	28.6 g	18.0 g		816 kcal	32.8 g	20.0 g		800 kcal	28.1 g	35.3 g
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかか和え ゆばのすまし汁 ふどうゼリー				アップルパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテー トマトと豆のスープ ヨーグルト				ごはん 牛乳 味噌おでん 小松菜のごま和え きなこもち				ごはん ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳 ジョアストロベリー				コッペパン 牛乳 チキンナゲット ポテトサラダ もやしスープ			
																			
8	エネルギー	たんぱく質	しつ	9	エネルギー	たんぱく質	しつ	10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ
	936 kcal	30.0 g	29.1 g		819 kcal	30.2 g	31.7 g		861 kcal	29.2 g	21.4 g		823 kcal	36.2 g	25.6 g		830 kcal	34.1 g	27.1 g
チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳				コッペパン はちみつマーガリン ポテトコロッケ 小松菜とソーセージのソテー ジュリエヌスープ 牛乳				わかめうどん おにぎり しゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳				ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう こざかな大豆 とろろみそ汁				黒糖パン 牛乳 イワシフライ ミニはっ酵乳 ほうれん草とハムのソテー かぼちゃポタージュ			
																			
15	エネルギー	たんぱく質	しつ	16	エネルギー	たんぱく質	しつ	17	エネルギー	たんぱく質	しつ	今月の献立のイラストは 千早赤阪村立中学校の職業体験で 2年生の2名が描いてくれました ありがとう！ 							
	834 kcal	39.1 g	24.0 g		793 kcal	30.8 g	27.7 g		843 kcal	26.5 g	32.0 g								
ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 白菜のじゃこ和え 粉豆腐ドーナツ				コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーンマヨ和え オレンジゼリー				カレーピラフ 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ いちご 牛乳											
																			

年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食、大切にしたいですね。学校給食でも郷土食や行事食を取り入れています。年末年始はご家庭でも行事食や家庭の料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを徹底そう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



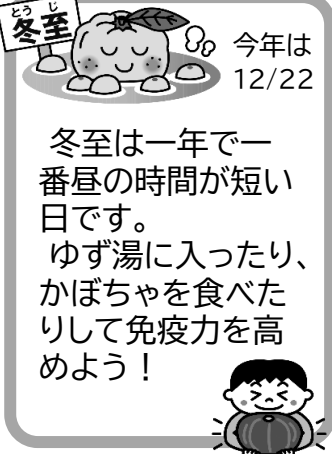
泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。




月			火			水			木			金																	
1	ごはん(M)	牛乳	2	アップルパン	牛乳	3	ごはん(S)	牛乳	4	ごはん(M)	牛乳	5	コッペパン	牛乳															
さばのみそ煮			白菜のおかか和え			マカロニグラタン			ほうれん草としめじのソテー			味噌おでん			小松菜のごま和え														
さば	70.0	赤	白菜	★91.0	緑	玉ねぎ	20.0	緑	ほうれん草	☆39.0	緑	小松菜	☆45.5	緑	ぶり大根	50.0	赤	キャベツと厚揚げのみそ汁	13.0	赤	チキンナゲット	60.0	赤	緑豆もやし	26.0	緑			
土しろうが	1.4	緑	チンゲンサイ	13.0	緑	鶏もも肉	15.0	赤	キャベツ	☆19.5	緑	白菜	☆26.0	緑	大根	☆120	緑	キャベツ	★39.0	緑	米白絞油	6.0	黄	玉ねぎ	26.0	緑			
赤みそ	8.4	赤	淡口しょうゆ	1.3		マカロニ	12.0	黄	しめじ	6.5	緑	にんじん	3.9	緑	土しろうが	3.0	緑	玉ねぎ	19.5	緑	白みそ	13.0	赤	ボークウインナー	13.0	赤			
濃口しょうゆ	7.0	黄	みりん	1.3		じゃがいも	★10.0	黄	米白絞油	0.3	黄	濃口しょうゆ	2.0		濃口しょうゆ	15.0	黄	白みそ	13.0	赤	赤みそ	3.3	赤	にんじん	6.5	緑			
砂糖	7.0	黄	煮干しだし	0.1		にんにく	0.2	緑	自然塩	0.3		みりん	2.0		砂糖	15.0	黄	けずり節	3.9		じゃがいも	90.0	黄	とんこつ	13.0				
			かつおぶし	0.5	赤	にんにく	0.2	緑	こしょう	0.1		煮干しだし	0.1		酒	15.0		だし昆布	0.7		きゅうり	36.0	緑	淡口しょうゆ	2.0				
ゆばのすまし汁			ぶどうゼリー			牛乳			板こんにゃく			すりごま			きなことち			白もち			黄な粉			砂糖			黄		
にんじん	6.5	緑	ぶどうジュース	50.0	緑	米粉ホワイトルウ	8.0	黄	カットトマト	39.0	緑	ごぼう天	26.0	緑	白玉もち	40.0	黄				レモン果汁	1.8	緑	オリーブ油	0.4	黄			
系かまぼこ	6.5	赤	アガー	4.5	緑	米白絞油	1.0	黄	玉ねぎ	26.0	緑	白みそ	9.1	赤	黄な粉	5.0	赤				砂糖	1.8	黄	こしょう	0.1				
みつば	2.6	緑	大豆の華	2.6	赤	自然塩	0.4		いんげん豆水煮	13.0	黄	赤みそ	5.9	赤	砂糖	5.0	黄				自然塩	0.4							
刻み昆布	0.7	赤	レモン果汁	1.5	緑	こしょう	0.1		キャベツ	☆13.0	緑	みりん	7.8							洋からし	0.2								
けずり節	3.9					パセリ	0.5	緑	にんじん	13.0	緑	濃口しょうゆ	2.6							エッグケア	10.8	黄							
淡口しょうゆ	6.5					粉チーズ	5.0	赤	セロリ	6.5	緑	けずり節	3.9																
自然塩	0.4					パン粉	3.0	黄	とんこつ	13.0		だし昆布	0.7																
でんぶん	2.6	黄				ヨーグルト			自然塩	1.3																			
						1個	赤		オリーブ油	0.7	黄																		
									こしょう	0.1																			
									砂糖	2.0	黄																		



冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。
ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして免疫力を高めよう！

三学期の給食は
1/9(金)
からです♪



野菜が足りないヨ～

てっだ おうちのお手伝いをしよう！

てっだ ◎どんなお手伝いがあるかな？

いそがしい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょう。
食事にかかわることでも、いろいろありますよ！

まだやったことがない人は、かんたんなお手伝い(レベル★)
から始めてみましょう。いつもお手伝いをしているひとは、レベル
アップに挑戦してみましょう。

【注意】包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にね♪

か もの まな ◎買い物で学ぶこと (おうちの へ)

食事の買い物はたくさんのことを学ぶ機会です。お子さんをおつかいに行かせることが
難しい場合は、次のことを意識しながら一緒に買い物をしてみてはいかがでしょうか。



しゅるい 種類は？
旬はいつ？

さんち 産地は？

りょう 量は？

なに 何が入ってる？

ねだん 値段は？

かんたんなお手伝い レベル★



テーブルをふく



混ぜる・こねる



ごはんをよそう



料理を運ぶ


少しむずかしいお手伝い レベル★★




買い物に行く



米をとぐ
・ごはんをたく




皿を洗う




皿を運ぶ
・しまう

むずかしいお手伝い レベル★★★



火を使う料理をする



家族みんなの朝ごはんを作る