

令和7年12月分

## 中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会  
千早赤阪村学校給食会

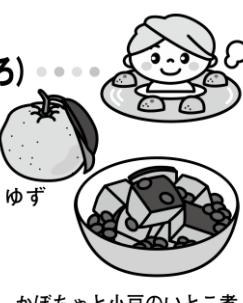
月	火	水	木	金
1 エネルギー たんぱく質 しつ 828 kcal 30.2 g 28.9 g	2 エネルギー たんぱく質 しつ 800 kcal 32.6 g 25.3 g	3 エネルギー たんぱく質 しつ 786 kcal 28.6 g 18.0 g	4 エネルギー たんぱく質 しつ 816 kcal 32.8 g 20.0 g	5 エネルギー たんぱく質 しつ 800 kcal 28.1 g 35.3 g
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかか和え ゆばのすまし汁 ふどうゼリー	アップルパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテー トマトと豆のスープ ヨーグルト	ごはん 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 936 kcal 30.0 g 29.1 g	9 エネルギー たんぱく質 しつ 819 kcal 30.2 g 31.7 g	10 エネルギー たんぱく質 しつ 861 kcal 29.2 g 21.4 g	11 エネルギー たんぱく質 しつ 823 kcal 36.2 g 25.6 g	12 エネルギー たんぱく質 しつ 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 ジュリエンヌスープ 牛乳	わかめうどん おにぎり ししゃもの天ぷら 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 ござかな大豆 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 834 kcal 39.1 g 24.0 g	16 エネルギー たんぱく質 しつ 793 kcal 30.8 g 27.7 g	17 エネルギー たんぱく質 しつ 843 kcal 26.5 g 32.0 g	<p>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！</p>	

## 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てはいかがでしょうか。

## 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。



## 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。

かぜ  
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つくりましょう。

てあら  
手洗いを怠らない！

ゆびさき  
指先や親指の付け根、  
てくび  
手首など、洗い残しの  
おお  
多い部分は念入りに！



あわ  
泡や汚れが残らないよう、  
よさ  
のこ  
しっかりと洗い流します。



すいぶん  
水分はそのままにせず、  
せいけつ  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



令和7年12月分

## 中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会  
千早赤阪村学校給食会

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 さば 70.0 赤 白菜 ★91.0 緑 土しうが 1.4 緑 チンゲンサイ 13.0 緑 赤みそ 8.4 赤 淡口しょうゆ 1.3 濃口しょうゆ 7.0 みりん 1.3 砂糖 7.0 黄 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.5 赤 <u>ゆばのすま汁</u> いんじん 6.5 緑 ピーピーズ 糸かまぼこ 6.5 赤 ピーピーズ みつば 2.6 緑 アガー 4.5 緑 大豆の華 2.6 赤 砂糖 5.0 黄 刻み昆布 0.7 赤 レモン果汁 1.5 緑 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 6.5 自然塩 0.4 でんぶん 2.6 黄	マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテー 玉ねぎ 20.0 緑 ほうれん草 ☆39.0 緑 鶏もも肉 15.0 赤 キャベツ ☆19.5 緑 マカロニ 12.0 黄 しめじ 6.5 緑 ★ 10.0 黄 米白絞油 0.3 黄 じゃかいも 5.0 緑 自然塩 0.3 にんじん 5.0 緑 にんじん 0.2 緑 ににく 0.2 緑 こしょう 0.1 牛乳 60.0 黄 <u>トマトと豆のスープ</u> 米粉ホワイトルウ 8.0 黄 カットマト 39.0 緑 米白絞油 1.0 黄 五ねぎ 26.0 緑 自然塩 0.4 五ねぎ 26.0 緑 こしょう 0.1 いんげん豆水煮 13.0 黄 バセリ 0.5 緑 キャベツ ☆13.0 緑 粉チーズ 5.0 赤 にんじん 13.0 緑 パン粉 3.0 黄 セロリ 6.5 緑 ヨーグルト 1個 赤 どんこつ 13.0 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 砂糖 2.0 黄	味噌おでん 小松菜のごまあえ 豚もも角肉 19.5 赤 小松菜 ☆45.5 緑 酒 0.9 白菜 ☆26.0 緑 米白絞油 0.4 黄 にんじん 3.9 自然塩 0.8 にんじん 3.9 大根 ☆52.0 緑 にんじん 2.0 にんじん 19.5 緑 にんじん 0.1 板こんにゃく 39.0 にんじん 0.1 厚揚げ 32.5 赤 すりごま 2.6 黄 ごぼう天 26.0 赤 <u>きなこもち</u> 白玉もち 40.0 黄 白みそ 5.9 赤 黄な粉 5.0 赤 赤みそ 5.9 赤 砂糖 5.0 黄 濃口しょうゆ 2.6 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 ぶり 50.0 赤 厚揚げ 13.0 赤 大根 ☆120 緑 キャベツ ★39.0 緑 上しうが 3.0 緑 玉ねぎ 19.5 緑 濃口しょうゆ 15.0 白みそ 13.0 赤 みりん 2.0 砂糖 3.3 赤 酒 15.0 けずり節 3.9 けずり節 0.7 だし昆布 0.7 <u>ショアストロベリー</u> 1本 赤	チキンナゲット もやしステー チキンナゲット 60.0 赤 緑豆もやし 26.0 緑 米白絞油 6.0 黄 玉ねぎ 26.0 緑 ボーグウインナー 13.0 赤 ボーグウインナー 6.5 緑 にんじん 13.0 赤 じゃかいも 90.0 黄 どんこつ 13.0 きゅうり 36.0 緑 波口しょうゆ 2.0 にんじん 9.0 緑 自然塩 0.8 玉ねぎ 12.6 緑 オリーブ油 0.4 黄 レモン果汁 1.8 緑 こしょう 0.1 砂糖 1.8 黄 自然塩 0.4 洋かし 0.2 エッグケア 10.8 黄
8 ごはん(M) 牛乳	9 コッペパン 牛乳	10 おにぎり 牛乳	11 ごはん(M) 牛乳	12 黒糖パン 牛乳
チキンカレー プロッコリーのサラダ 鶏もも肉 52.0 赤 プロッコリー ★45.5 緑 五ねぎ 9.0 黄 キャベツ ☆32.5 緑 さつまいも ★ 65.0 黄 玉ねぎ 13.0 緑 玉ねぎ 39.0 緑 レモン果汁 1.3 にんじん 39.0 緑 砂糖 0.9 黄 土しうが 0.7 緑 自然塩 0.3 ににく 0.7 緑 菓種サラダ油 0.9 黄 カレー粉 0.9 自然塩 0.1 ターメリック 0.4 洋かし 0.1 クミン 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 <u>みかん</u>	ポテトロッケ 小松菜とソーセージのソテー じゃかいも ★ 104 黄 小松菜 ☆52.0 緑 牛ひき肉 19.5 赤 ポークウインナー 13.0 赤 玉ねぎ 19.5 緑 米白絞油 0.4 黄 にんじん 3.3 緑 自然塩 0.1 にんじん 0.3 こしょう 0.1 白ねぎ 0.1 パン粉 14.3 黄 <u>ジュリエンヌスープ</u> 鶏卵 9.1 赤 脱け節 6.5 赤 小麦粉 4.6 黄 キャベツ ☆19.5 緑 米白絞油 5.2 黄 玉ねぎ 19.5 緑 トマトケチャップ 10.4 にんじん 6.5 緑 濃厚ソース 5.2 淡口しょうゆ 2.6 <u>はちみつマーガリン</u> 1個 黄	わかめうどん しゃもの天ぷら 冷凍うどん 102 黄 しゃも 40.0 赤 干しわかめ 1.2 赤 小麦粉 12.0 黄 玉ねぎ 24.0 緑 でんぶん 2.0 黄 かまぼこ 12.0 赤 ベーキングパウダー 0.1 薄揚げ 8.4 赤 米白絞油 4.0 黄 にんじん 6.0 緑 鶏卵 6.5 赤 白ねぎ ★ 6.0 緑 <u>かぼちゃの煮つけ</u> セロリ 4.8 けずり節 1.2 にんじん 12.0 赤 淡口しょうゆ 3.9 みりん 6.0 みりん 2.6 セロリ 2.6 砂糖 0.7 黄 どんこつ 13.0 自然塩 0.5 淡口しょうゆ 2.6 にんじん 0.5 自然塩 0.9 でんぶん 3.6 黄 米白絞油 0.7 黄 <u>おにぎり用のり</u> こしょう 0.1 2/2枚 赤	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう じしや豆腐 52.0 赤 ごぼう 23.4 緑 豚ひき肉 52.0 赤 にんじん 5.2 緑 でんぶん 2.0 玉ねぎ 39.0 緑 ベーキングパウダー 0.1 にんじん 23.4 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 4.2 みりん 4.2 にんじん 4.2 玄米フレーク 2.6 黄 砂糖 8.0 黄 ナシ粉 8.0 黄 <u>とろろみそ汁</u> 米白絞油 4.0 黄 山芋ピューレ 13.0 黄 ウスターソース 4.0 えのきだけ 13.0 緑 濃厚ソース 2.0 にんじん 6.5 緑 トマトケチャップ 2.0 ミニはっ酢乳 1本 赤 <u>ミニはっ酢乳</u> 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトルウ 9.1 黄 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.9 こしょう 0.1 どんこつ 10.4	1/1シフライ ほうれん草とハムのソテー いわし開き 40.0 赤 ほうれん草 ☆45.5 緑 白ワイン 2.0 キャベツ ★15.6 緑 自然塩 0.2 ボンレスハム 6.5 赤 ボークウインナー 0.2 米白絞油 0.7 黄 にんじん 0.1 にんじん 0.1 小麥粉 8.0 黄 ナシ粉 8.0 黄 <u>かぼちゃボタージュ</u> かぼちゃ 52.0 緑 玉ねぎ 39.0 緑 じゃかいも ★ 13.0 黄 セロリ 6.5 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトルウ 9.1 黄 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.9 こしょう 0.1 どんこつ 10.4
15 ごはん(M) 牛乳	16 コッペパン 牛乳	17 牛乳	 <p>冬至 今年は 12/22</p> <p>冬至は一年で一番短い日です。 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！</p>	<p>三学期の給食は 1/9(金) からです♪</p> 

# てつだ おうちのお手伝いをしよう！

てつだ  
○どんなお手伝いがあるかな？

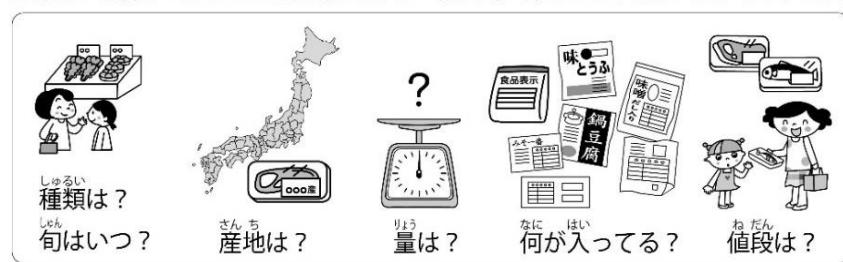
いそがしい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょう。  
食事にかかわることでも、いろいろありますよ！

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、おうちの人と一緒にね♪

てつだ  
○買い物で学ぶこと（おうちの方へ）

てつだ  
買い物の買物はたくさんのことを学べる機会です。お子さんをお使いに行かせること  
が難しい場合は、次のことを意識しながら一緒に買物をしてみてはいかがでしょうか。



かんたんなお手伝い レベル★



すこ 少しむずかしいお手伝い レベル★★



ひつかりょうり 火を使う料理をする



むずかしいお手伝い レベル★★★