



令和7年度

# 12月分 献立予定表

\*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

| 月                                  |                |      | 火                                       |            |      | 水                               |                |      | 木  |              |      | 金  |          |           |
|------------------------------------|----------------|------|---|------------|------|---------------------------------|----------------|------|--|--------------|------|--|----------|-----------|
| 1                                  | ごぼうのソテー        |      | 2                                       | こんにゃくサラダ   |      | 3                               | にじゃこんぶ         |      | 4  | はなやさいサラダ     |      | 5  | カレーにくじゃが |           |
| <br>とりにくのみそやき<br>ごはん すましじる         |                |      | <br>ハヤシライス                              |            |      | <br>ごはん かぼちゃとんじる                |                |      | <br>ミートソーススパゲティ                                  |              |      | <br>ごはん なめこじる  |          |           |
| 小                                  | 613            | 27.0 | 小                                       | 602        | 22.4 | 小                               | 586            | 22.0 | 小  | 614          | 23.4 | 小  | 609      | 25.3      |
| 中                                  | 769            | 34.2 | 中                                       | 762        | 27.7 | 中                               | 695            | 25.2 | 中  | 755          | 27.7 | 中  | 744      | 30.7      |
| 8                                  | だいこんとぶたにくのもの   |      | 9                                       | フレンチサラダ    |      | 10                              | ブロッコリーのカーネーション |      | 11   | マセドアンサラダ     |      | 12   | チャブチェ    |           |
| <br>きんぴらにくだんご<br>ごはん じゃがいものみそしる    |                |      | <br>ミートオムレツ<br>コッペパン みかんジャム<br>コーンポタージュ |            |      | <br>とりにくからあげ<br>わかめごはん とうふのみそしる |                |      | <br>にんじんシュウマイ<br>しおラーメン                          |              |      | <br>たらフリッター<br>ごはん あおなのスープ   |          |           |
| 小                                  | 604            | 21.2 | 小                                       | 659        | 26.2 | 小                               | 643            | 23.9 | 小  | 606          | 26.3 | 小  | 651      | 24.9      |
| 中                                  | 723            | 23.3 | 中                                       | 788        | 30.2 | 中                               | 814            | 30.5 | 中  | 769          | 33.1 | 中  | 828      | 32.3      |
| 15                                 | だいこんピリカラに      |      | 16                                      | ブロッコリーごまあえ |      | 17                              | やさしいため         |      | 18   | わふうコールスローサラダ |      | 19   | こまつなのおかか |           |
| <br>さけフライ<br>ごはん はくさいのみそしる         |                |      | <br>とりごぼうとんぶり<br>こうやとうふのみそしる            |            |      | <br>さばのねぎみそやき<br>ごはん うすくずしる     |                |      | <br>かぼちゃチーズフライ<br>カレーうどん<br>ジョア(ストロベリー)          |              |      | <br>わふうミートローフ<br>ごはん わかめのみそしる  |          |           |
| 小                                  | 641            | 25.1 | 小                                       | 610        | 26.2 | 小                               | 612            | 26.7 | 小  | 622          | 21.5 | 小  | 640      | 27.1      |
| 中                                  | 809            | 30.6 | 中                                       | 750        | 31.9 | 中                               | 801            | 34.8 | 中  | 913          | 26.7 | 中  | 813      | 33.5      |
| 22                                 | 冬至<br>かぼちゃそぼろに |      | 23                                      | あんぱんフルーツ   |      | 24                              | もやしのいりに        |      | 25   | クリスマス給食      |      | 献立中の数字は<br>左側が<br>エネルギー(Kcal)<br>右側が<br>たんぱく質(g)<br>を表しています<br><br>【基準値】 |          |           |
| <br>あおじそいりつくね<br>ごはん みそとうにゅうしょうがじる |                |      | <br>チキンカレー                              |            |      | <br>あかうおピリッとジャン<br>ごはん もずくのみそしる |                |      | <br>ビスキュイパン(クリスマスバージョン)<br>フレンチサラダ<br>スパゲティナポリタン |              |      |  |          |           |
| 小                                  | 624            | 25.9 | 小                                       | 687        | 19.9 | 小                               | 634            | 24.7 | 小  | 650          | 24.5 | 小  | 650      | 21.1~32.5 |
| 中                                  | 754            | 30.4 | 中                                       | 871        | 24.2 | 中                               | 813            | 30.6 | 中  | 740          | 27.8 | 中  | 830      | 27.0~41.5 |

## ★今月の地場産物★

こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、じゃがいも、ねぎ

です。

※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。

ふゆやさいで、げんきモリモリ



12月

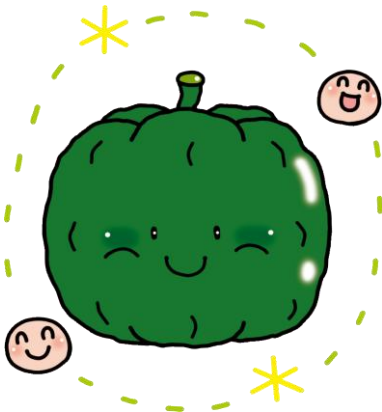
# 給食だより



## 知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禪師（師）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

### 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

### 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎重にも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

### おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

## かぜ予防のための食生活のポイント

かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

### たんぱく質をしっかりとる



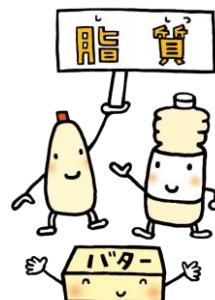
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

### 脂質（油）も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。