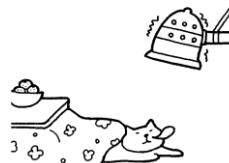
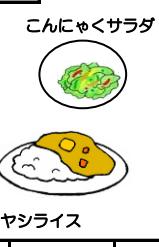


令和7年度



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 にじやこんぶ	4 はなやさいサラダ	5 カレーにくじやが	
					
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 プロッコリーの カレーソテー	11 マセドアン サラダ	12 チャブチエ	
					
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 プロッコリー ごまあえ	17 やさいいため	18 わふう コールスローサラダ	19 こまつなのおかかに	
					
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	23 あんにんフルーツ	24 もやしのいりに	25 クリスマス 給食	献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています	
				【基準値】	
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	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>こんげつ じばさんぶつ ★今月の地場産物★</p> <p>ごめ、 ぎゅうじゅう、 ぶたにく、 とうふ、 米、牛乳、豚肉、たまご、豆腐、 キャベツ、にんじん、だいこん、 かぼちゃ、じゃがいも、ねぎ</p> <p>です。</p> </div>					
<p>※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。</p>					

12
月

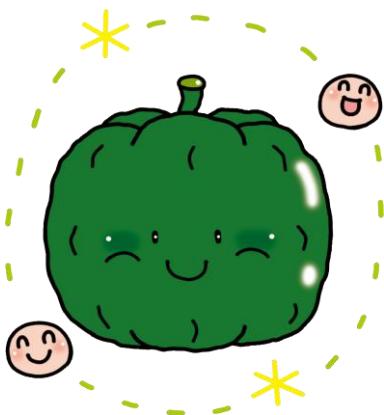
きゅう しょく 給食だより



し 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。

とうじ 冬至かぼちゃ



とうじ
冬至は1年で一番寒が短い日です。
ひなひなひなひなひなひなひなひなひな
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ら
ないとして、かぼちゃを食べる習わ
しが残っています。

としこ 年越しそば



おお
大みそかの夜に食べます。細くて長
いそばにあやかって、慎ましくも幸
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



あたら
新しい年を迎えるお祝いの料理で、
わんまつ
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。

よ ぼう しょくせいかつ かぜ予防のための食生活のポイント

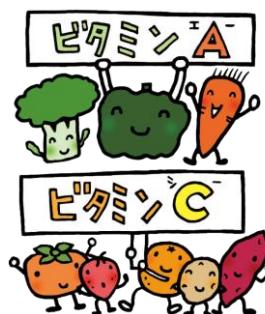
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるよう十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



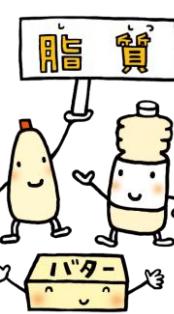
たいいない
体内で、侵入したウイルスをやっ
つけてくれる白血球をつくる材料
になります。

ビタミンの補給も忘れずに



やさい
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



ねんまく
脂膜を強くするビタミンAの
きょうりゅうたす
吸収を助けます。また体を温める
からだあたためる
エネルギー源にもなります。