

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
学校給食献立予定表

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる				
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛乳						月	日	
1 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			677 240 238	813 279 280	12月の目標は「寒さに負けない食事」 しょうです。かぜをひきやすい時期で す、バランスよく食事をしましょう。
	マーボーどうふ	さとう	ごまあぶら	どうふ	ぶたにく	にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ			
	もやしちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			チンゲンサイ	もやし えのきたけ			
	ポテトフライ	じゃがいも	あげあぶら							
2 (火)	おやこどんぶり	こめ			ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	685 255 178	794 302 203	今日も様々な種類の食品を使っています。 これさえ食べればOK。なんて食べ 物はありません。色々が大事です。ま は栄養価の高い食品です。
	はりはりづけ	さとう			ごんぼ	にんじん	きりぼしだいごん きゅうり			
	きんとときまめのものにもの	さとう		いんげんまめ						
3 (水)	ごもくうどん	うどん		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	645 189 196	688 220 226	うどんのスープは、「にばし」と「おろふ 」でことごとしとって作ります。き なこ揚げパンは、昔から愛されている んです。みなさんは好きですか？
	ツナサラダ		ノンエッグマヨ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ			
	ミニきなこあげパン	さとう	あげあぶら	きなこ						
4 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			562 205 111	664 238 120	【食物せんいたっぷり献立】豚肉 細切を元気にするために必要なのが 「食物せんい」です。今日のおすすめ 材料は「じゃがいも、ひじき、ごま」です。
	にくじゃが	じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごんにやく			
	キャベツとニラのおかかあえ	さとう		かつおぶし		にら	キャベツ			
	しそひじきふりかけ	さとう	ごま	ひじき						
5 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			634 237 232	792 278 270	手づくりハンバーグは、たくさん量の お肉をまぜるのが大変。調理員さんが おいしくなれど、がんばってください。 まるっこい形が愛らしい、給食自慢のハ ンバーグです。
	てづくりハンバーグ	じゃがいも	サラダあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん	たまねぎ			
	フレンチサラダ	さとう	サラダあぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン			
	きのこスープ			ベーコン	わかめ	パセリ	えのきたけ しめじ			
6 (土)	コーンピラフ	こめ	サラダあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ	553 199 160	657 232 186	ミネストローネは、トマトのうまみが溶け 出した、おいしいスープです。風邪予防 に効果的な栄養素もしっかりとれます。
	ささみのサラダ	さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	きゅうり もやし			
	ミネストローネ	じゃがいも				トマト	キャベツ たまねぎ セロリ			
7 (日)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			602 244 178	736 298 216	白頭からバランスよく食べ、免疫力を アップさせておきましょう。ポイントは 「よく噛んで楽しく食べる」です。ぐる煮 は高知県の郷土料理です。
	サケのレモンじょうゆやき				さけ		しょうが レモン			
	ぐるに	さといも		あつあげ		にんじん	ごんにやく だいごん ごぼう			
	おかかあえ	さとう		かつおぶし		ごまつな にんじん	もやし			
8 (月)	わかもごはん	こめ			わかめ ぎゅうにゅう			790 223 310	961 285 385	【土曜小学校 6年生リクエスト】 主菜は種の中からあげが選ばれました。 なすとベーコンのスープは、なすの苦手 な人も大好きと言ってくれるほど人気の スープです。定番青りんごゼリーもおい しいですね。
	とりにくのからあげ	こめ	あげあぶら	とりにく		にんにく				
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり			
	なすとベーコンのスープ			ベーコン			なす たまねぎ えのきたけ			
	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー								
9 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			629 236 183	763 277 212	【カルシウムたっぷり】カルシウムは、成 長期のみならず大人にとっても大切な栄 養素です。骨は、毎日つくられていて いるため、毎日しっかりカルシウムをと りましょう。
	あつあげのちゅうかに	さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが			
	だいずいりちゅうかなます	さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん	だいごん きゅうり			
	こんぶふりかけ	さとう	ごま	ふしこ	ごんぼ					
10 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			602 273 177	708 316 198	苦手な料理も食べなれてみると、平気 になっているということもポイント。 「一口食べてみる」です。「みぞれし ゃが鍋」は初めて登場です。大根おろし と生姜で風邪予防をしよう！
	とりにくのマーマレードやき	オレンジマー マレード		とりにく		にんにく				
	キャベツとわかめのおひたし			かつおぶし	わかめ	にんじん	キャベツ			
	みぞれしょうがなべ			ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい えのきたけ だいごん しょうが			

安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー・たんぱく質・ビタミン類		ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛乳	水分補給が 多い	たんぱく質が多い	無脂肪が多い	鉄質や葉酸が多い	食物繊維やカロチンが多い	小	中	
15 (月)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう				【毎月15日はじゃこの日】 毎月15日はじゃこのすり身です。煮物、刺身、じゃこ、ごぼう、にんじん、えだまめを使った「じゃこ鍋」です。
	おじゃこのすりみてん	牛乳	かたくりこ	あげあぶら	すりみ	かちりじゃこ	にんじん	ごぼう	えだまめ	
	すみそあえ	牛乳	さとう		すまき みそ	わかめ		キャベツ	きゅうり ゆのす	
	ポテトスープ	牛乳	じゃがいも		ベーコン		ねぎ		たまねぎ	
16 (火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう				【中華調味で食べよう】 ご飯とおかずを口の平で混ぜ合わせ、丁度良い味付けにして食べる方法です。さばのしょうが焼きは、ごはんのおかずにはぴったりの料理です。背をおして上手にのけて食べましょう。
	さばのしょうがに	牛乳	さとう		さば			しょうが		
	はるさめのすのもの	牛乳	はるさめ		ハム			きゅうり	キャベツ ゆのす	
	さわにわん	牛乳	かたくりこ		とりこ		にんじん みつば	だいこん	たけのこ しいたけ	
17 (水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう				【なすの日】「なすのたたき」は好きな人が多いですね!今月も登場です。デザートは、愛媛県で作られた、甘くてジューシーなオレンジです。
	すきやきふうのもの	牛乳	さとう		ぶたにく やきとろふ		にんじん	たまねぎ	もやし しろねぎ こんにゃく	
	なすのたたき	牛乳	さとう	あげあぶら ごま	かつお		ねぎ	なす	ゆのす	
	ゆめオレンジ	牛乳						たまねぎ	オレンジ	
18 (木)	セルフオムライス(チキンライス、たまご)	飲むヨーグルト	こめ	サラダあぶら	とりこ たまご	のむヨーグルト	グリーンピース	たまねぎ	マッシュルーム	【クリスマス献立】クリスマスは、日本でも行事として定着していますね。今日はセルフオムライスです。自分でたまごをのせて仕上げましょう。
	ポトフ	飲むヨーグルト	じゃがいも		ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	キャベツ	
	クリスマスデザート	飲むヨーグルト	クリスマスケーキ (卵、卵、小麦)							
19 (金)	おぎごはん	牛乳	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生きる上での基本である「食事」について学ぶことを言います。今日は20種類の食品を使った、栄養満点献立です。
	ぶたにくのしょうがいため	牛乳	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが	たまねぎ	
	ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳	さとう	ノンエッグマヨ ごま		ひじき	にんじん	キャベツ	コーン	
	五目スープ	牛乳			とりこ	わかめ	チゲンサイ	たまねぎ	しめじ だいこん	
22 (月)	ビビンバ	牛乳	こめ さとう	ごまあぶら	きゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが	ちやし	毎日たっぷりの「野菜」を食べましょう。 少し香味やアツクのある野菜ですが、ビビンバにすると食べやすいですね。 高知県の半ミンチを使います。
	コーンスープ	牛乳						コーン	たまねぎ	
	みかん	牛乳							みかん	
23 (火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう				今日は「冬至」です。ゆず・かぼちゃを使ったこんだてにしました。 冬至餅です。「かぼちゃ入りちゃんこスープ」であたたまりましょう。
	ちくわの2しくあげ	牛乳	かたくりこ	あげあぶら	ちくわ	あおのり	にんじん			
	かぶのゆずかり揚げ	牛乳	こめ	あげあぶら		ごんぶ	にんじん	かぶ	きゅうり ゆのす	
	ちゃんこスープ	牛乳	はるさめ		とりこ		かぼちゃ	はくさい	しめじ しろねぎ	
24 (水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう				みんなが気持ちよく食事ができるよう、食事のマナーについても時々、確認してみたいです。正しい姿勢や、正しいお箸の使い方を知ることができるといい人、とても素敵です。
	まつかぜやき	牛乳	こめ さとう	ごま	ぶたにく とりこ みそ		ねぎ	しょうが	たまねぎ	
	ツナキャベツのポンずあえ	牛乳	さとう		ツナ		にんじん	きゅうり	ちやし キャベツ ゆのす	
	ほうれんそうのスープ	牛乳					にんじん ほうれんそう	たまねぎ		
25 (木)	ふゆやさいカレー	牛乳	こめ	かたくりこ	サラダあぶら	とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	今日で2学期の給食は終了です。冬休み中はバランスよく食べて元気に過ごして下さいね。
	ナムル	牛乳	さとう		ごまあぶら			にんじん	ちやし きゅうり	
	りんご	牛乳							りんご	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

今年もおあと1ヶ月となりました。これからどんどん寒くなります。色々な食べ物もしっかり食べて、風邪をひかないようにしましょう。

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。

ゆずのキャラクター
ゆず太郎

【栄養量の基準】

	(小学生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	

給食だより

令和7年 12月号 No.436

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会



あさゆう さむ ま か ぜ
朝夕の寒さが増し、風邪やノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節になりました。

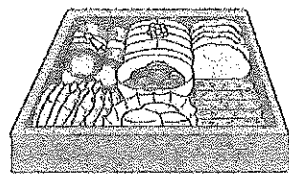
からだ あた た こんさいるい は やさい た もの
体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜など、食べ物からエネルギーをも

らって、寒さ・感染症に負けない体を作りましょう。

受け継ごう 日本の食文化

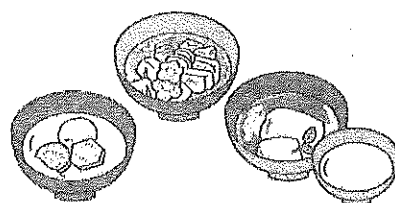
にほん しょくぶんか し つぎ せだい つた
日本の食文化を知り、次の世代に伝え
いきましょう。

おせち料理



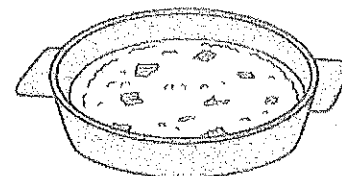
りょうり
おせち料理には、それぞれの
い み けんこう ちょうじゅ
意味があり、健康や長寿など
ねが こ
の願いが込められています。

お雑煮



の
おもちをよく伸びることから
ちょうじゅ きがん た
長寿を祈願して食べられま
ひがしにほん かく にしにほん
す。東日本は角もち、西日本
まる しょう
は丸もちを使用します。

七草がゆ



がつ か あさ ねん けんこう
1月7日の朝に1年の健康を
ねが た
願って食べます。
はる ななくさ
春の七草とは「せり、なずな、
ごぎょう、はこべら、ほとけの
ざ、すずな、すずしろ」です。

だしを効かせた料理も日本の食文化のひとつです。だしの取り方を紹介します。

煮干しだし

ざいりよう ぶんりよう ひとりぶん
材料と分量(1人分)

みず 170ml

(蒸発分20ml含む)

煮干し 4.5g



かつお節だし

ざいりよう ぶんりよう ひとりぶん
材料と分量(1人分)

みず 120ml

かつお節 2g

- ① 沸騰した湯に入れて、再び沸騰したら火を消す。
- ② かつお節が沈んだら、静かにうわずみをこす。



11月号の答えは「①せ:しょうゆ、そ:みそ」でした。

心も身体も温まる

ふゆ やさい
冬野菜



〈しゅんぎく〉

β-カロテンが豊富です。

体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・

粘膜の健康を保つ働きがあります。

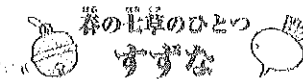
鍋物やおひたしにするほか、柔らかい

葉先は、サラダに向いています。

〈かぶ〉

根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素の
アミラーゼなどを含んでいます。

葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテ
ンや鉄、カルシウムなども豊富です。捨て
るところがない野菜です。



かぶは、形が鈴に似ていることから
「すずな」とも呼ばれています。



給食レシピ紹介

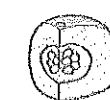
鶏とかぼちゃのみそマヨネーズ焼き(4人分)

ざいりよう 材 料	ぶんりよう 分 量
とりにく 鶏肉	小さめ1枚
しお 塩	少々
さけ 酒	小さじ1/2
かぼちゃ	160g
たま 玉ねぎ	1/2個
マヨネーズ	大さじ5
しろ 白みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カップ	4個

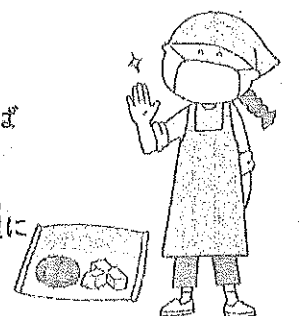
作り方

- ① 鶏肉を、ひとくち大に切り、塩と酒で下味をする。
- ② 玉ねぎをスライスする。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①②、かぼちゃ、調味料を混ぜ合わせカップに入れる。
- ⑤ オーブンで15分～20分焼く。

カット野菜や、冷凍野菜を使えば
手軽に作ることができます。



これからの季節、パーティー料理に
おすすめです。



クイズ

ヒント

12月の行事「冬至」に食べる野菜だよ

Q次の言葉に共通する野菜は?

【・えびす・そうめん・日本】

返信らん No.431 12月号給食だより()年 名前()
12月号クイズの答え()