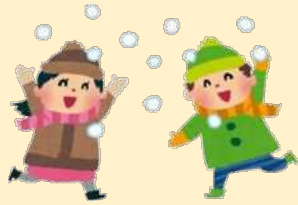


2025 年

12月 給食だより



今年も、残りわずかとなりました。

寒さ増し、風邪などで体調をくずしやすくなります。

規則正しい生活を心がけ“クリスマス”や“正月”など楽しい行事を健やかにすごしましょう！！

ビタミン A C E (エース) で風邪予防

今回は食事から免疫を高める『ビタミンACE』についてご紹介します。

それぞれがもっている抗酸化作用は、お互いに補い合えるので一緒にとると効果的です。

★ビタミンA

皮ふや粘膜を強くして
ウィルスの進入を防止！



にんじん



かぼちゃ

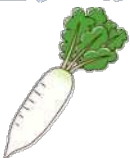


ほうれんそう



★ビタミンC

皮ふ・血管・筋肉を丈夫に
することでウィルスを撃退！



だいこん



ブロッコリー



みかん

★ビタミンE

からだの巡りを良くして
免疫力アップ！



かぼちゃ



ツナ缶



ナッツ



ごま

一緒に食べると“おいしいね！”



だれかと食事を共にすることを“共食”といいます。だれかと一緒におなじものを食べると“コミュニケーション”を図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間や栄養バランスの良い食事がとれたりするなど、いいことづくしです。

冬至の“かぼちゃ”

一年でもっとも昼の時間が短く夜が長い冬至（12月22日）。寒い冬を元気に乗り切るため、栄養価の高い“かぼちゃ”を食べると良いという言い伝えがあります。“かぼちゃ”に含まれる“カロテン”は、『風邪予防・皮ふや粘膜を強くする』効果があります。



12月 学校給食献立表

日付	曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	月	ごはん 牛 乳	根菜入りとりつくねハンバーグ ちんげん菜とちくわのごま和え わかめと麩のみそ汁	米・油・片栗粉・麩	ちんげん菜・キャベツ・ コーン・人参・わかめ・玉葱	つくね・ちくわ・味噌・牛乳	667	26.6
2	火	パン 牛 乳	鮭フライ タルタルソース スパゲティサラダ ミネストローネ	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・ スパゲティ・じゃがいも	キャベツ・玉葱・きゅうり・ 人参・コーン・トマト	さけ・ベーコン・ 4種豆ミックス（インゲン 豆、エジプト豆、白インゲン 豆、赤インゲン豆）・牛乳	629	32
3	水	ごはん 牛 乳	鶏肉の照り焼き ひじきのツナサラダ 大根と小松菜のみそ汁	米・油	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ 枝豆・小松菜・大根	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳	695	32.3
4	木	ごはん 牛 乳	とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・カリフラワー・ コーン・人参・インゲン・ ほうれん草・玉葱	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳	665	25.7
5	金	ごはん 牛 乳	春巻 チンジャオロース ちんげん菜のかきたま汁	米・油・砂糖・白ごま・ ごま油	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン・人参・木くらげ・ チンゲン菜	春巻（豚、鶏）・牛肉・卵・ 牛乳	754	23.7
8	月	めん 牛 乳	ミートソース風スパゲティ ブロッコリーとキャベツのイタリアンサラダ オレンジゼリー	スパゲティ・油・砂糖・ オレンジゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・セロリ・ トマト・ブロッコリー・ キャベツ・人参・コーン	豚肉・大豆たんぱく・牛乳	534	21.2
9	火	ごはん 牛 乳	鶏肉の甘酢だれ 大根サラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉	大根・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・インゲン・ ほうれん草・玉葱	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	802	32.6
10	水	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎみそ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐とちんげん菜のすまし汁	米・砂糖・油・春雨	青葱・きゅうり・わかめ・ 人参・コーン・ちんげん菜・ 玉葱	豚肉・味噌・絹豆腐・牛乳	643	23.1
11	木	ごはん 牛 乳	鯖のごま漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 さつまいもと小松菜のみそ汁	米・砂糖・白ごま・油・ ごま油・さつまいも	昆布・生姜・切干大根・ 人参・インゲン・小松菜・ 玉葱	さわら・ちくわ・味噌・牛乳	677	31.8
12	金	めん 牛 乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン 飲茶 パイン缶	ラーメン・ごま油・油	白菜・緑豆もやし・玉葱・ 人参・木くらげ・コーン・ 白葱・パイン缶	豚肉・エビシューマイ・ 餃子・ミニ肉まん・牛乳	550	23.8
15	月	ごはん 牛 乳	ミンチカツ 切干大根とささみのゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・麩	切干大根・わかめ・玉葱・ 人参・コーン・インゲン・ 小松菜	ミンチカツ（牛、豚、鶏）・ 鶏肉・味噌・牛乳	757	26.1
16	火	ごはん 牛 乳	ビーフカレー れんこんサラダ ぶどうゼリー	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー	玉葱・人参・れんこん・ キャベツ・枝豆・コーン	牛肉・牛乳	704	20
17	水	ごはん 牛 乳	鰯の塩麹焼き 五目金平 ちんげん菜ととうす揚げのみそ汁	米・砂糖・塩麹・油・ こんにゃく・ごま油・白ごま	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・たけのこ・ ちんげん菜・玉葱	あじ・あげ・味噌・牛乳	640	30.3
18	木	パン 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ コーンスープ クリスマスケーキ	コッペパン・片栗粉・ 小麦粉・油・ショコラケーキ	生姜・ニンニク・ カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・黄ピーマン・ 人参・玉葱・コーン・パセリ	鶏肉・牛乳	819	32.8
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平 均	681	27.3