

# 給食だより 12月号

## 12月の地産地消

米 だいず にんにく 干しいたけ 白菜  
キャベツ 大根 ブロッコリー 白ねぎ  
ちりめんじゃこ ゆず果汁 若さのみそ

## 12月のかみかみ献立

4日(木) れんこんチップス  
11日(木) じゃこのかみかみサラダ  
18日(木) 大豆入りコーンポタージュ

今年も残り1か月となりました。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い・食事・睡眠を大切にし、元気に新年を迎えましょう。

## 12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスなど楽しい行事が多く、あぶらの多い料理や甘いものを食べる機会が増える時期です。そんな12月こそ、体の調子を整えるために野菜をしっかり摂ることが大切です。

### 野菜は体のお掃除屋さん



野菜に多いビタミン・ミネラルは、体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維は、あぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防してくれます。

### なべでたっぷり野菜をとりよう



冬にうれしいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など、食物繊維たっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

### 主菜1に野菜2を目安に



肉類や揚げ物などの主菜1皿に野菜2皿、または主菜1口に対して野菜2口の野菜などを目安に、食べ方を工夫してみましょう。

### くだものも利用しよう



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物繊維が豊富です。特にみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物繊維をよりたくさんとることができます。

## 新しく給食に野菜を届けてくださる相生市の農家さんの紹介

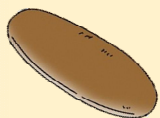
### 伊東農園 伊東 敬文さん



相生市若狭野町の伊東農園の伊東敬文さんは、これまで夏にとうもろこしを届けてくださっていましたが、今後、季節ごとの様々な野菜を提供して下さることになりました。

伊東さんは「自分で食べるものを自分で育てたい」という思いから農業を始められ、露地やハウスを活用し、多くの種類の野菜を丁寧に育てておられます。若狭野町の自然の中で作られた野菜は味がよく、安心して食べられるよう日々の栽培管理にも力を入れておられます。12月には、白菜・大根・キャベツを給食で使用する予定です。

## 山本ベーカリーさんのコッペパン 見事1位に！



令和7年度「学校給食用コッペパン品質審査会」で、山本ベーカリーさんが見事1位に輝きました。県内32の施設の中から選ばれたこの1位は、見た目の美しさ、焼き加減、食感や風味など、細やかなパンづくりが高く評価されたものです。

毎週木曜日、朝から心を込めて焼き上げられるパンは、子ども達の楽しみのひとつです。地域で長く愛されるパン屋さんの丁寧な味が、給食を支えています。



## まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食



### 12月の『まるまる満点メニュー』

9日(火) 大豆とごぼうのミンチカツ(ごぼう) 白菜と大根のサラダ(白菜・大根)  
冬野菜のみそ汁(大根・れんこん・ごぼう・白ねぎ)

12月は『寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！冬野菜たっぷりメニュー』です。この日の給食では、大根・ごぼう・れんこん・白菜・白ねぎと、冬が旬の野菜をたっぷり取り入れました。

れんこんやごぼうなどは、噛むことでじっくり味わえる食材で、食物繊維も豊富です。大根や白菜はビタミンCが多く、風邪予防にも役立ちます。白ねぎは、冬になるとうま味が増し、香り成分には体をあたためてくれる働きがあります。

冬においしさが増す野菜をしっかり食べて、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

# 12月こんだて

令和7年度

相生市学校給食会

| 日  | 曜<br>日 | パン<br>ごはん                | 牛<br>乳  | おかず                                              | ざいりょう名                                   |                                              |                                                     | 家庭でとくに<br>とりたいもの | エネルギー量<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|----|--------|--------------------------|---------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|----------------|------------|
|    |        |                          |         |                                                  | ねつや力になるもの<br>☆黄のたべもの                     | 体をつくるもの<br>☆赤のたべもの                           | 体のちようしをととのえるもの<br>☆緑のたべもの                           |                  | 上段:小学生         | 下段:中学生     |
| 1  | 月      | ごはん                      | ○       | マーボーどうふ<br>ワンタンスープ                               | ごはん ごま油 でんぶん<br>さとう あぶら<br>ワンタン          | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく みそ うすあげ                   | たまねぎ にんじん しろねぎ<br>しょうが ほししいだけ                       | こざかな<br>るい       | 570            | 22.6       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 680            | 26.1       |
| 2  | 火      | ごはん                      | ○       | カツオカツ<br>きりぼしだいこんのソテー<br>もずくスープ                  | ごはん あぶら<br>オリーブ油 ごま油                     | ぎゅうにゅう カツオカツ<br>ベーコン もずく<br>あつあげ             | きりぼしだいこん にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>しろねぎ しょうが             | たまごるい            | 550            | 18.2       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 661            | 21.0       |
| 3  | 水      | あぶたま<br>どんぶり             | ○       | さつまじる<br>みかん                                     | ごはん さとう でんぶん<br>さつまいも                    | ぎゅうにゅう たまご<br>うすあげ かまぼこ<br>とりにつく みそ          | たまねぎ にんじん しろねぎ<br>みかん                               | いろのこい<br>やさしい    | 607            | 24.9       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 715            | 28.5       |
| 4  | 木      | パン                       | ○       | とりにくのトマトにこみ<br>ポトフ<br>れんこんチップス                   | パン オリーブ油<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも こめこ<br>あぶら | ぎゅうにゅう とりにつく<br>チキンワインナー あおのり                | フロッキー しめじ にんにく<br>トマト缶 たまねぎ キャベツ<br>にんじん パセリ れんこん   | さかなるい            | 557            | 29.6       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 642            | 34.1       |
| 5  | 金      | ごはん                      | ○       | さばのしょうがに<br>もやしとキャベツのあえもの<br>だいこんのみそしる           | ごはん さとう ごま油                              | ぎゅうにゅう さば<br>うすあげ みそ                         | しょうが もやし キャベツ<br>だいこん にんじん しろねぎ                     | いもるい             | 579            | 22.9       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 692            | 26.5       |
| 8  | 月      | ごはん                      | ○       | にくだんごのすぶたふう<br>はくさいスープ                           | ごはん あぶら さとう<br>でんぶん クイッティオ               | ぎゅうにゅう<br>ノンフライつくね かまぼこ                      | たまねぎ にんじん だけのこ<br>ピーマン しょうが はくさい                    | きのこるい            | 571            | 19.6       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 680            | 22.3       |
| 9  | 火      | [まるまる満点<br>メニュー]<br>ごはん  | ○       | だいずとごぼうのミンチカツ<br>はくさいとだいこんのサラダ<br>ふゆやさしいのみそしる    | ごはん あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                    | ぎゅうにゅう<br>だいずとごぼうのミンチカツ<br>いとかまぼこ うすあげ<br>みそ | はくさい だいこん れんこん<br>ごぼう にんじん しろねぎ                     | しゅじつ<br>るい       | 604            | 19.8       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 759            | 23.9       |
| 10 | 水      | ごはん                      | ジョ<br>ア | ぶたにくとだいこんのみそに<br>ばちじる(たまごいり)                     | ごはん あぶら さとう<br>ばち でんぶん                   | ジョア ぶたにく<br>あつあげ みそ たまご<br>かまぼこ うすあげ         | だいこん こんにゃく<br>にんじん しょうが しろねぎ                        | くだもの<br>るい       | 556            | 19.7       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 676            | 23.2       |
| 11 | 木      | パン                       | ○       | じゃこのかみかみサラダ<br>ビーフシチュー                           | パン あぶら さとう<br>バター じゃがいも                  | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ ぎゅうにく                      | きりぼしだいこん こまつな<br>にんじん ゆず果汁 たまねぎ<br>キャベツ             | まめるい             | 553            | 20.8       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 638            | 23.6       |
| 12 | 金      | ごはん                      | ○       | ぶたにくとじゃがいものこみ<br>とりだんごじる                         | ごはん じゃがいも<br>さとう あぶら                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ノンフライつくね みそ                   | たまねぎ いんげん しょうが<br>にんじん えのきたけ<br>しろねぎ                | かいそう<br>るい       | 592            | 22.7       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 707            | 26.2       |
| 15 | 月      | ごはん                      | ○       | タッカルビ<br>トック                                     | ごはん じゃがいも<br>さとう ごま油 トック<br>あぶら          | ぎゅうにく とりにつく                                  | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ら しょうが にんにく<br>もやし なましいだけ<br>しろねぎ | さかなるい            | 563            | 21.0       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 673            | 23.9       |
| 16 | 火      | かぼちゃと<br>こんさいの<br>カレーライス | ○       | はくさいのゆずふうみあえ                                     | ごはん さつまいも<br>あぶら さとう                     | ぎゅうにく とりにつく                                  | かぼちゃ たまねぎ れんこん<br>にんじん にんにく はくさい<br>ゆず果汁            | たまごるい            | 556            | 21.1       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 662            | 24.4       |
| 17 | 水      | ごはん                      | ○       | コロッケ<br>ひじきのにも<br>ぶたもやしスープ                       | ごはん コロッケ あぶら<br>さとう ごま油 ラー油              | ぎゅうにゅう ひじき<br>うすあげ ぶたにく<br>かつおぶし みそ          | こんにゃく にんじん<br>にんにく しょうが もやし<br>しろねぎ                 | くだもの<br>るい       | 621            | 20.0       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 714            | 22.6       |
| 18 | 木      | パン                       | ○       | にこみハンバーグ(てりやき)<br>ポイルキャベツ<br>だいずいりコーンポタージュ       | パン さとう<br>じゃがいも あぶら                      | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>だいず                          | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パセリ                               | やさしい             | 565            | 25.0       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 652            | 28.4       |
| 19 | 金      | ごはん                      | ジョ<br>ア | とりにくのからあげ<br>ゆでフロッキー<br>わかさのみそのみそしる<br>クリスマスデザート | ごはん でんぶん<br>あぶら じゃがいも<br>クリスマスデザート       | ジョア とりにつく とうふ<br>わかめ うすあげ<br>わかさのみそ          | にんにく フロッキー<br>たまねぎ にんじん                             | きのこるい            | 585            | 25.6       |
|    |        |                          |         |                                                  |                                          |                                              |                                                     |                  | 710            | 30.6       |



## かぜの予防 5つのポイント

1

栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3

外で元気に遊び体力をつける



4

室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5

人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

