



12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎり町教育委員会
あさぎり町学校給食センター

| ひ | よう | しゅしょく | きゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | | | ひとくちメモ |
|----|----|--------------------|---|---|---|--|---|--------------|----------|---------|---|
| | | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく (g) | しぼう (g) | |
| | | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちょうしをととのえる | | | | |
| 1 | 月 | むぎごはん |  | さかなとひじきのとうふよせ てっかに うめマヨネーズあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たら ひじき とうにゅう ヨーグルト | こめ むぎ パンこ こんにやく さといも さとう マヨネーズ | えだまめ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう いんげん しょうが きゅうり キャベツ | 小653 | 24.1 | 19.8 |  <p>あなたは「きょう」 ちよこさん？</p> <p>「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしているのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。</p> |
| 2 | 火 | むぎごはん |  | みそカツ みぞれじる のりごまあえ | ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あつあげ のり | こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら | だいこん にんじん しめじ だいこんば ほうれんそう もやし はくさい | 613 | 26.7 | 16.6 | |
| 3 | 水 | むぎごはん |  | ぶたにくのオーロラソース しるビーフン やさいとたまごのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ヨーグルト | こめ むぎ マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ ブロッコリー | 668 | 26.3 | 21.6 | |
| 4 | 木 | むぎごはん |  | さかなのかばやき みそしる だいずとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう あじ こうやどうふ みそ だいず わかめ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも ごまあぶら | しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 642 | 25.9 | 17.8 | |
| 5 | 金 | ミルクパン |  | ポトフ マカロニサラダ りんご | ぎゅうにゅう ウインナー ハム チーズ ヨーグルト | パンこ さつまいも マカロニ あぶら マヨネーズ | にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ キャベツ きゅうり りんご | 667 | 23.6 | 20.7 |  <p>みかん 手軽にビタミンC補給！</p> <p>1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。</p> |
| 8 | 月 | むぎごはん |  | ちくわのいそべあげ みそだんごじる だいずのいそに | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり スキムミルク とりにく みそ ひじき あげ だいず | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら しらたまこ こんにやく さとう | ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ | 641 | 22.3 | 15.2 | |
| 9 | 火 | むぎごはん |  | ちぐさやき すきやき かぶのすのもの | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ こんぶ たまご とりにく チーズ | こめ むぎ しらたき さとう あぶら | たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ かぶ | 637 | 24.1 | 20.5 | |
| 10 | 水 | むぎごはん |  | マグロカツ のっぺいじる こうやどうふのたまごとし | ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ こうやどうふ まぐろ ちくわ たまご | こめ むぎ パンこ あぶら さといも こんにやく でんぶん さとう | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ いんげん | 677 | 26.9 | 20.8 | |
| 11 | 木 | ポークカレー |  | れんこんサラダ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク とりにく ヨーグルト | こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ごま | たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きくらげ きゅうり えだまめ みかん | 686 | 21.0 | 19.4 |  <p>大晦日 あけましておめでとう！ 今年もがんばりましょう！</p> |
| 12 | 金 | セルフサンド (ツナサラダ) |  | とりにくのチーズやき ラビオリスープ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ツナ ぶたにく | パン マヨネーズ ごま こむぎこ たまねぎ | しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ もやし パセリ コーン きゅうり | 654 | 30.4 | 27.8 | |
| 15 | 月 | むぎごはん |  | さといもコロッケ タンタンみそしる しらあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ ヨーグルト ハム | こめ むぎ さといも パンこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう マヨネーズ | たまねぎ にんじん コーン しいたけ もやし きくらげ なら こまつな はくさい きゅうり | 727 | 24.0 | 28.3 | |
| 16 | 火 | むぎごはん |  | さかなのうめマヨネーズやき みそワントン おかかあえ | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ | こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん ワントン ごま | たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが はくさい ほうれんそう きゅうり | 606 | 27.3 | 16.7 | |
| 17 | 水 | むぎごはん |  | コーンシューマイ あつあげのちゅうかに パンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ハム | こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ | コーン キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ いんげん きゅうり | 656 | 27.3 | 18.9 |  <p>今年もあつた お正月は たけのこ お正月は たけのこ お正月は たけのこ</p> |
| 18 | 木 | むぎごはん |  | さかなのさいきょうやき ぶたにくとだいこんのべっこうに ごまネーズあえ | ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく あつあげ ちくわ ごまネーズあえ | こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま マヨネーズ | しょうが だいこん いんげん にんじん きゅうり キャベツ | 629 | 28.4 | 18.3 | |
| 19 | 金 | セルフサンド (チリコンカン) |  | クラムチャウダー りんごとカリフラワーのサラダ | ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ あさり ベーコン スキムミルク チーズ | パン でんぶん じゃがいも はちみつ あぶら | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ カリフラワー りんご コーン レモン | 630 | 27.1 | 22.7 | |
| 22 | 月 | むぎごはん |  | だいずととうふのフライ ほうとう くきわかめのきんぴら | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ さつまあげ とうふ たら だいず あおのり | こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこ うどん ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ ごぼう | 678 | 25.3 | 20.1 | |
| 23 | 火 | カレーピラフ |  | とりにくのからあげ わかめスープ クリスマスサラダ セレクトデザート | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ チーズ ツナ ひよこめめ レッドキドニー あおえんどうまめ ヨーグルト | こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん セレクトデザート | にんじん たまねぎ コーン ピーマン えのきたけ ブロッコリー | 732 | 28.9 | 27.7 |  <p>何かが かんだ？ 何かが かんだ？ 何かが かんだ？</p> |
| 24 | 水 | こめこのむしケーキ |  | クリームスパゲティ にくだんごのトマトに | たまご ぎゅうにゅう ベーコン あずき チーズ とりにく | こめこ さとう あぶら バター スパゲティ オリーブゆ パンこ | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ トマト | — | — | — | |

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年のは
12月22日

給食では、ほうとうにかぼちゃがはいっています。

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国や東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交代し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

冬至かぼちゃ

昔の名前で「なんきん」「連盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとても寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。さらに、ゆずのつよい香りが邪気を払う厄払いの意味があるとされています。

連盛り

「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰とかかわりの深い「ん」の音がつく食べ物や「連」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされています。