

給食だより

令和7年12月



12月 行事食・季節メニュー



12月22日（月） 行事食『冬至』

今年の冬至は12月22日です。1年で最も日照時間が短い日のことで、「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込める考えられています。にんじんやだいこん、なんぎん（かぼちゃ）、れんこん、こんにゃく、ぎんなんなどがあります。他にも冬至と言えば、ゆず湯です。ゆずには体を温める効果があるので、風邪をひかない、と言われています。薄味となっています。

12月25日（木）行事食「クリスマス」

クリスマスとは、世界的に行われる行事の一つでイエス・キリストの誕生を祝う祭りです。イメージカラーは、赤（神の血）、緑（永遠の命）、白（純粋、雪）、金（金銀財宝）、銀（キリストを照らした星）であり、色をうまく利用して楽しいパーティが行われています。パーティにかかせないのがケーキですが、クリスマスケーキにはクリスマス・ブッディングやプッシュ・ド・ノエルなど国によって色々なものがあります。給食では、デザートとして苺プリンを出します。

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。いよいよ冬も本番となり、厳しい寒さがやってきます。食事で栄養をしっかり補給して体調を崩さず、元気にクリスマスやお正月を迎えましょう。

☆風邪・インフルエンザ予防対策☆

風邪、インフルエンザのウイルスから身を守るためには、
抵抗力を高めることが重要です。



～野菜・果物をたくさん食べよう～

緑黄色野菜（かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、にらなど）、芋類、果物には抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。鼻やのどからのウイルスの侵入を防いだり、免疫機能の低下を防ぐ効果があります。

ビタミンCが豊富な食材の一つにゆずがあります。

冬至の日（今年は12月22日）にゆず湯に入ると1年中風邪をひかないという言い伝えがあります。

冬至の日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って風邪を予防しましょう。

～体を温める食材を食べよう～

寒い冬は、体温が低下しやすい状態にあります。体温が下がると免疫力も低下するといわれています。

しょうが、にんにく、ねぎなど辛味のある食材やにんじん、れんこん、かぼちゃ、ごぼうなどの根菜類は体を温める作用があります。

これらの食材をスープやお鍋など温かい料理にして食べるとより体を温めることができます。



～1日3食しっかり食べよう～

生活習慣の乱れは、免疫力の低下につながります。

早寝早起きして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを作り、体をウイルスから守りましょう。

風邪に負けない体を作りましょう！





令和 7年 12月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
5	金	豚肉のオイスターソース炒め ぎょうざ もやしのナムル 中華スープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、塩、胡椒、油、醤油、酒、生姜、オイスターソース 豚肉、キャベツ、小麦粉、豚脂、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、食塩、醤油、生姜、オイスターソース、醤油、酢 もやし、人参、中華ドレッシング 春雨、ねぎ、ハム、鶏ガラ 米	680 kcal 中学 1 年 中学 2 年	16	火	鶏肉のしょうゆ揚げ じゃがいものツナマヨ和え ブロッコリーのサラダ 牛乳 黒糖食パン	鶏肉、しょうゆ、しょうがペースト、砂糖、酒、みそ、食塩、にんにくペースト、油 じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ ブロッコリー、コーン、和風おろしドレッシング 牛乳 黒糖食パン、みかんジャム	1009 kcal 中学 2 年 中学 3 年
6	土	白身魚フライ ミニ焼きそば りんご 牛乳 ロールパン	たら、パン粉、小麦粉、食塩、油、タルタルソース 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油 りんご 牛乳 ロールパン、チョコレートソース	998 kcal 中学 1 年 中学 2 年	17	水	豚と揚げ高野の煮物 グリルチキン ひじきの煮物 小松菜のみそ汁 ごはん	豚肉、高野豆腐、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、いんげん、だし、醤油、みりん、砂糖、酒 鶏肉、食塩、レモンジュースパウダー、醤油、パセリ、油 ひじき、人参、揚げ、醤油、砂糖、みりん、だし 小松菜、じゃが芋、人参、味噌、だし 米	823 kcal 中学 1 年 中学 3 年
8	月	ハンバーグ トマトソース カレージャーマンポテト キャベツのサラダ 牛乳 コッペパン	ハンバーグ、油、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、トマトダイス、コンソメ じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、塩、カレー粉、コンソメ キャベツ、人参、コーン、イタリアンドレッシング 牛乳 コッペパン、りんごジャム	753 kcal 中学 2 年 中学 3 年	18	木	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン キャンディチーズ 牛乳 ロールパン	ハンバーグ、油、マッシュルーム、玉ねぎ、デミグラスソース、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース スパゲティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ キャンディチーズ 牛乳 ロールパン、チョコレートソース	1018 kcal 中学 1 年 中学 3 年
9	火	鶏肉と里芋の中華風煮 春巻き 黄桃 中華スープ ごはん	鶏肉、塩、胡椒、油、里芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん、鶏ガラ、醤油、砂糖、生姜 筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、醤油、小麦粉、鶏肉、砂糖、オイスターソース、油 黄桃 春雨、ハム、もやし、鶏ガラ 米	796 kcal 中学 2 年 中学 3 年	19	金	牛肉と根菜の煮物 茄子とひき肉のみそ炒め パイ 味噌汁 ごはん	牛肉、れんこん、大根、ごぼう、人参、いんげん、生姜、醤油、砂糖、酒、だし 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、なす、赤味噌、醤油、塩、にんにく、生姜、油 パイ わかめ、豆腐、きのこ、味噌、だし 米	750 kcal 中学 1 年 中学 2 年
10	水	冬野菜カレー メンチカツ オレンジゼリー 牛乳	米、豚肉、玉ねぎ、大根、れんこん、じゃが芋、人参、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、コンソメ、ウスターソース、油 豚肉、牛肉、小麦、パン粉、油、トンカツソース オレンジゼリー 牛乳	1031 kcal 中学 1 年 中学 3 年	20	土	豚肉の甘辛炒め シュウマイ 蒸し鶏のサラダ 中華スープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、春雨、油、醤油、みりん、砂糖、鶏ガラ 玉ねぎ、グリンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白、砂糖 鶏ムネ、わかめ、コーン、和風ごま醤油ドレッシング チンゲン菜、人参、ねぎ、鶏ガラ 米	781 kcal 中学 1 年 中学 2 年
11	木	肉団子のクリームソース スパゲティサラダ いんげんのソテー じゃが芋のスープ ごはん	肉団子、人参、玉ねぎ、クリームシチューの素、牛乳、コンソメ、塩、胡椒 スパゲティ、ハム、コーン、たまねぎ酢ソース、塩、胡椒 いんげん、ベーコン、塩、ケチャップ じゃが芋、白菜、人参、コンソメ 米	848 kcal 中学 1 年 中学 3 年	22	月	豚塩丼 かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどうゼリー 牛乳	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜、醤油、砂糖、だし、片栗粉 ぶどうゼリー 牛乳	826 kcal 中学 2 年 中学 3 年
12	金	じゃがいもと豚肉の炒め煮 ラタトゥイユ ハニーマスタードサラダ 牛乳 揚げパン	じゃが芋、豚肉、いんげん、玉ねぎ、人参、もやし、油、醤油、砂糖、みりん、酒、生姜、だし 玉ねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒 ブロッコリー、ハム、ハニーマスタード 牛乳 コッペパン、油、砂糖	706 kcal 中学 1 年 中学 2 年	23	火	鶏肉のトマト煮 スナップエンドウのマヨ炒め みかん オニオンスープ ごはん	鶏肉、塩、胡椒、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、トマトダイス、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ スナップエンドウ、ベーコン、マヨネーズ、ごま油 みかん 玉ねぎ、コーン、ウインナー、コンソメ、塩、胡椒 米	752 kcal 中学 2 年 中学 3 年
13	土	筑前煮 ちくわの磯辺揚げ 昆布豆 たまねぎの赤だし ふりかけごはん	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし 竹輪の磯辺揚げ、油 大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、塩 玉ねぎ、わかめ、きのこ、赤味噌、だし 米、かつおふりかけ	800 kcal 中学 1 年 中学 2 年	24	水	味噌カツ 和風パスタ ツナのサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉、食塩、卵白、パン粉、油、みそだれ スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、きのこ、小松菜、にんにく、油、塩、胡椒、醤油 白菜、人参、ツナ、和風おろしドレッシング もやし、玉ねぎ、人参、味噌、だし 米	826 kcal 中学 1 年 中学 3 年
15	月	八宝菜 唐揚げ ちんげん菜のナムル わかめスープ ごはん	豚肉、ちくわ、白菜、たけのこ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、しいたけ、醤油、酒、鶏ガラ、塩、砂糖、片栗粉 鶏肉、小麦粉、醤油、卵、食塩、にんにく、生姜、油 チンゲン菜、人参、醤油、鶏ガラ、砂糖、ごま油 わかめ、玉ねぎ、コーン、鶏ガラ、塩、胡椒 米	846 kcal 中学 2 年 中学 3 年	25	木	ビーフシチュー ハンバーグ トマトソース クリスマスデザート 牛乳 食パン	牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、マッシュルーム、ビーフシチューの素、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ ハンバーグ、油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム カップケーキ 牛乳 食パン、いちごジャム	940 kcal 中学 1 年 中学 3 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。