

令和7年



きゅうしょくだより

12月

給食目標

寒さに負けない体をつくる



冬至のおはなし

曜日	献立名	材料名			午後のおやつ	曜日	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	
1 月 月	ポークピーンズ ツナと切干大根の煮物	じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ 切干大根 さやいんげん	ピザトースト	15 月	ポークピーンズ ツナと切干大根の煮物	じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ 切干大根 さやいんげん	さつま芋のおやつ
2 火	酢鶏 中華スープ	片栗粉 油 さとう	鶏肉 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん ビーマン もやし 青ねぎ	お好み焼き	16 火	かれいのごまからめ きゅうりこんぶ パンブキンスープ	ごま ごま油	かれい 豆乳	きゅうり 塩昆布 たまねぎ かぼちゃ	くだもの
3 水	魚のパン粉焼き ハムと白菜のごまあえ 鶏肉とかぼちゃのみぞ汁	パン粉 マヨネーズ さとう ごま	さわら ハム 鶏肉 豆腐	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ	ごへいもち	17 水	煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー ペークランと根菜のスープ	さとう 片栗粉	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	トマト缶詰 プロリコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	コーントースト
4 木	麻婆豆腐 パンパンジー	油 ごま油 片栗粉 はるさめ ねりごま	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	にんじん ビーマン たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ きゅうり スイートコーン	クッキー	18 木	ハヤシシチュ ベーコンとキッパーの炒めもの	油 じゃがいも ハヤシルウ	牛肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリーフース キャベツ スイートコーン	ケーキ クリスマスツリー
5 金	白身魚の煮つけ 豚肉とれんこんのしぐれ煮 かぶのみぞ汁	さとう 油	白身魚 豚肉 油揚げ	にんじん れんこん グリンピース たまねぎ かぶ 青ねぎ	ドーナツ	19 金	芋煮 マカロニサラダ	さといも さとう マカロニ マヨネーズ	牛肉 平天 ツナ	にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ キャベツ きゅうり	お菓子
6 土	パン ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ	20 土	パン ワインナー 牛乳	食パン	魚肉ソーセージ 牛乳		バナナ
7 月	豚じゃが マカロニサラダ	じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ 系こんにゃく グリンピース プロッコリー	にんじんケーキ	22 月	魚の曲庵焼き ハーブキャベツのごまあえ 鶏肉とかぼちゃのみぞ汁	さとう ごま	ぶり ハム 鶏肉 豆腐	ゆず果汁 はくさい にんじん かぼちゃ 青ねぎ	蒸しパン
8 火	クリームデニッシュ ゆで卵 チーズ 豚肉と野菜のスープ	パン じゃがいも 豚肉	たまご プロセスチーズ 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	せんべい	23 火	豆腐と豚肉の旨煮 チャップチエ	油 かたり粉 ごま油 はるさめ	豚肉 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん スイートコーン チップス 菜 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	おにぎり
9 水	鮭の塩焼き ハムとじゃがいものサラダ 豚肉ともずくのみぞ汁	じゃがいも マヨネーズ	さけ ハム 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ プロッコリー もずく 青ねぎ	いなり寿司	24 水	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	じゃがいも 油 さとう	鶏肉 豆乳 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ かぶ しめじ スイートコーン グリーンピース 干し椎茸 ひじき 系こんにゃく	パンブディング
10 木	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	じゃがいも 油 さとう	鶏肉 豆乳 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ かぶ しめじ スイートコーン グリーンピース 干し椎茸 ひじき 系こんにゃく	おもち	25 木	キーマカレー スパゲティサラダ	油 カレールウ スパゲティ マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン きゅうり	おこし風 シリアルバー
11 金	鶏肉のから揚げ ほうれん草の白和え 豚肉と大根のみぞ汁	油 片栗粉 ごま	鶏肉 ちくわ 豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ 系こんにゃく ほうれん草 だいこん 青ねぎ	ツナトースト	26 金	麻婆豆腐 パンパンジー	油 ごま油 さとう 片栗粉 はるさめ ねりごま	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	ビーマン たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ きゅうり スイートコーン	ラスク
12 土	パン チーズ 牛乳	食パン	プロセスチーズ 牛乳		バナナ	27 土	お弁当				

冬野菜を食べよう

冬野菜は体をあたためるとよく聞きます。これは根菜類の特徴で、根菜は自分自身に熱があるため暑い太陽から逃れようとして地中に進んで育つそうです。

また、冬野菜に多く含まれているビタミンEやビタミンCは血行を良くする働きがあります。このような特徴を備えているため、冬野菜は体を温めるといわれています。他にも、粘膜の形成に欠かせないビタミンAを含む野菜も多いです。粘膜が強くなるとウィルスの侵入を防ぐことができ、結果的に風邪予防につながります。いろいろな

今年は22日が冬至です。
22日は、柚子とかぼちゃを使つ
た冬至の献立にしています。

冬至とは、1年中で昼間が一番短
く、夜が一番長い日のことを言
います。

運がつくとして「ん」のつく食べ
物かぼちゃ(なんきん)、れんこん、
にんじんなどを食べます。昔は夏
が旬のかぼちゃを冬まで保存し、
貴重なビタミン源として冬に食べ
ました。

この日にかぼちゃを食べると、風
邪をひかないといわれています。



また、柚子湯は、柚子の強い香り
で邪気を払うとされています。
柚子の成分が血行を促進し、身体
をあたためて風邪を予防します。

