



12月 給食指導表（中学校）



2025. 12 本渡学校給食センター

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>1日 (月)</p> <p>たくあん和え いわしの梅煮</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>たくあん和えには、千切り大根漬けを使っています。よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。</p> | <p>2日 (火)</p> <p>ほうれん草のツナ和え 根菜入り平つくね</p> <p>ごはん 五目汁</p> <p>五目汁のだしは、いりこから取っています。いりこは牛深中で水揚げされたいわしです。いりこで取っただしには特有の風味と甘み、コクがあります。</p> | <p>3日 (水)</p> <p>コールスローサラダ 若鶏のピカタ</p> <p>いしごやム 食パン 元カリスoup</p> <p>天草宝島デー: キャベツ</p> <p>コールスローサラダには天草産のキャベツが使われています。キャベツは加熱すると甘みが増しおいしく食べられます。給食のサラダのキャベツは一度蒸しているのので、甘く感じるのか食べてみてください。</p> | <p>4日 (木)</p> <p>れんこんサラダ 春巻き</p> <p>ごはん 肉団子スープ</p> <p>食べ物に甘みをつけたり、食品の製造や保存にも大切な役割をする砂糖は、私たちの生活になくてはならないものです。砂糖は、鹿児島や沖縄で作られる「さとうきび」の茎の汁や北海道で作られる「砂糖大根（てんさい・ビート）」の根の汁を煮詰めて作ります。</p> | <p>5日 (金)</p> <p>ゆかり和え 彩り野菜の豆腐よせ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>寒い季節になりました。こんな時は温かい食事で体を温めたいですね。食べ物には体を温めてくれるものがあります。体を温めてくれる食べ物には、肉や魚、大豆、キムチ、チーズ、長ネギ、生姜などがあります。今日の豚汁には、肉、厚揚げ、生姜が入っていて体を温めてくれる汁物です。</p> |
| <p>8日 (月)</p> <p>ごま酢和え かみかみバーグ</p> <p>ごはん 中華うま煮</p> <p>私たちは、毎日、朝・昼・夜と当たり前のように食事をしています。今、自分の前にある食事は、自然の恵みと多くの人々の働きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは、感謝の気持ちでいただきますよう。</p> | <p>9日 (火)</p> <p>ほうれん草の和え物 和風さんぴら包み焼き</p> <p>ごはん 白玉入りのつば汁</p> <p>体の中にあるカルシウムは99%が骨と歯の中にあります。残りの1%は、血液や神経や脳や筋肉の中に少しずつあって、とても大切な働きをしています。カルシウムは、牛乳だけでなく、小魚や海藻、豆腐などにも多く含まれています。いろんな食品からカルシウムをとりましょう。</p> | <p>10日 (水)</p> <p>ピーズサラダ 鶏の野菜巻きフライ</p> <p>黒糖パン 白菜ときのこのスープ</p> <p>天草宝島デー: 白菜</p> <p>白菜は、寒さに当たると甘みが増すと言われています。いろいろな味と相性もいいので、和食・洋食・中華と幅広い料理で使われる野菜です。家庭ではスープにすると手軽に野菜不足が解消できます。</p> | <p>11日 (木)</p> <p>しそきくらげ和え さんまみぞれ煮</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p> <p>きくらげは栄養がたっぷり含まれています。歯や骨を丈夫にするカルシウムは、きのこ類の中でもきくらげにたくさん含まれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや貧血を予防する鉄なども含まれる、栄養たっぷりの食材です。</p> | <p>12日 (金)</p> <p>ブロッコリーのチキンサラダ トマトオムレツ</p> <p>ごはん 天草大王カレー</p> <p>天草宝島デー: 天草大王</p> <p>今日のカレーには、天草大王以外にも、天草でとれた大根、ほうれん草が入っています。天草では、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、かぶなど色々な冬野菜が収穫されています。ぜひ、たくさんの冬野菜を使って体が温まる料理を作って寒い冬を乗り越えてください。</p> |
| <p>15日 (月)</p> <p>海草サラダ いわしと肉のハンバーグ</p> <p>ごはん うま煮</p> <p>給食を食べる時、姿勢を正していますか？テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。</p> | <p>16日 (火)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>黒大豆(1袋)</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>天草宝島デー: 天草産豚肉</p> <p>今日は天草産の豚肉です。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。寒い時期は、温かい物を食べて、食べ物から元気をいただきましょう。</p> | <p>17日 (水)</p> <p>ごぼうサラダ かぼちゃフライ</p> <p>カット丸パン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはどこの国の食べ物でしょう。①イタリア②フランス③アメリカ 答えは①イタリアです。イタリアでは家庭によってミネストローネに入れる具材は様々で、日本のみそ汁のように、イタリアでは代表的な家庭料理の一つです。</p> | <p>18日 (木)</p> <p>もやしの中華和え ひじきシューマイ②</p> <p>ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>マーボー厚揚げには、みそを使っています。みそは昔の人の知恵で作られた日本独自の調味料です。日本の食事にごはんのみそ汁はかかせません。みそは何からできているか知っていますか？大豆からできています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい、栄養たっぷりの食品です。また、みそはガンなどの病気の予防にも効果があるといわれています。</p> | <p>19日 (金)</p> <p>ちくわと野菜の和え物 厚焼き卵</p> <p>ぶち丸ごはん 武光公鍋スープ</p> <p>ふるさとくまさんデー 「菊池・山鹿地区の味」</p> <p>昔、菊池のお殿様だった武光公は戦いに行く前に栄養たっぷりの鍋を食べて栄養を蓄えていたそうです。武光公が食べていた鍋をイメージした汁物で、みなさんも元気に冬を乗り越えましょう。</p> |
| <p>22日 (月)</p> <p>ゆずドレッシング和え ちくわの磯辺あげ</p> <p>ごはん かぼちゃ粥</p> <p>冬至献立</p> <p>今年の冬至は、12月22日です。冬至とは一年で最も太陽が出ている時間が短くなる日です。冬至の日に「ん」のつく、食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。また、かぼちゃや食べて力をつけて無病息災を願う風習があります。</p> | <p>23日 (火)</p> <p>ひじきの和え物 さわらフライ</p> <p>ごはん もずくのすまし汁</p> <p>みなさん冬休みを楽しみにしていると思います。冬休みはクリスマスとお正月があり、食事でも不規則になりがちです。好きな物だけ食べたり、お菓子の食べ過ぎに注意して野菜もしっかり食べるように心がけましょう。楽しい冬休みを過ごしてください。</p> | <p>24日 (水)</p> <p>枝豆サラダ フィレオチキン</p> <p>クリスマスカップケーキ ミルクパン 野菜のクリームチュー</p> <p>クリスマス献立</p> <p>クリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日で、世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。イエス・キリストは神様の子供として生まれ、みんなの幸せを願いたくさんの人を助けたと言われています。</p> | <p>12/25 クリスマス</p> <p>イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。</p> <p>下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。</p> <p>クリスマスプディング (イギリス) シュトレン (ドイツ) パネトーネ (イタリア)</p> | |



今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

