

令和7年12がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅ	しょく	ぎゅう	にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ	ひとこと
							ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた		
1	げつ	むぎごはん		牛乳	スミーテン チャプチエ あじのり ポンデーナツ (チョコがけ)	こめ むぎ あぶら でんぶん ドーナツ さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぎゅうにく あじつけのり	コーン チングンサイ クリームコーン にんじん たけのこ しいたけ ににく しょうが こまつな	うすくち さけ こしよう こいくち うすくち ガラスープ	692 862.0	チャプチエとは、韓国料理です。春雨と、細切りにした野菜やきのこ、肉などをごま油で炒めて作ります。ドーナツは、もちもちとした食感です。	
2	か	ごはん		牛乳	だいすのごもくに ちぐあえ	こめ あぶら こんにゃく じやがいも さとう すりごま	ぎゅうにく さつまあげ だいす たまご とりにく あつあげ	ごぼう にんじん いんげん もやし こまつな キャベツ	さけ みりん しようゆ うすくち す	613 800.0	キャベツはビタミン類を豊富に含んでいます。ビタミンCは、外側の葉と芯の周りに多く含まれるそうです。ちぐあえに入っています。	
3	すい	むぎごはん		牛乳	ぶたじる こいわしうめのかあけ カリカリじゃことだいこんのサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ こいわしうめのかあけ ちりめん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	にぼし うすくち す	589 798.0	大根は、1年中出回っていますが、秋から冬にかけてのものは、特にみずみずしく甘みが増すと言われています。	
4	もく	食パン・ブルーベリージャム		牛乳	トマトスパゲッティ ツナサラダ (中学校のみ) ソフトクリームヨーグルト	パン オリーブゆ さとう ハゲッティ マヨネーズ (たまごなし) ツナ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン いか ミックスチーズ ツナ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しめじ ににく パセリ バジル	しお こしよう ワイン ケチャップ コンソメ ガラスープ	647 888.0	今日は、小学校の給食時間がとても早く、サラダの調理をする時間がいため、小学生のみなさんは、ツナサラダはありません。今日は、カルシウムが多くれるメニューです。	
5	きん	むぎごはん		牛乳	マー婆ーはるさめ ちゅうかあえ	こめ はるさめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうにく ぶたにく だいす みそ ツナ	にんじん たまねぎ しげたけ ねぎ コーン しょうが ににく もやし キャベツ きゅうり	こいくち みりん さけ がらスープ トウバンジャン す うすくち	607 774.0	牛乳は、毎日の給食に登場しますね。それは、牛乳にはみなさんが大きく成長するために大切なカルシウムなどが豊富に含まれているからです。	
8	げつ	むぎごはん		牛乳	カレーうどん かみかみさきいかサラダ てづくりふりかけ	こめ すりごま むぎ うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく あおのり ちりめん こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	カレールウ さけ けずりぶし みりん す こいくち うすくち ソース	603 764.0	かみかみさきいかサラダには、サラダ用さきいかを使っています。1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。	
やさしおデー												
9	か	むぎごはん		牛乳	ポトフ 魚フライ タルタルソース そくせきづけ	こめ あぶら むぎ じやがいも オリーブオイル たまごなしタルタルソース ごま	ぎゅうにゅう ホキフライ ワイン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ だいこんづけ キャベツ	ペイリーブスバウダー こしよう うすくち ガラスープ コンソメ しお	640 824.0	今日は、やさしおデーです。少ない塩分でもおいしく食べられる工夫をしています。ポトフは、ハーブの香りで、料理の風味を引き立てる効果があります。	
10	すい	むぎごはん		牛乳	こうやどうふのたまごじ キャベツのひじきあえ	こめ さとう むぎ すりごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご かつおぶし とりにく	たまねぎ にんじん しげたけ ねぎ キャベツ ひじき もやし	けずりぶし うすくち こいくち みりん	598 783.0	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから、乾燥させた保存食品です。凍り豆腐とも呼ばれます。タンパク質、カルシウムなどが豊富に含まれます。	
11	もく	しょくパン		牛乳	マカロニのクリームに プロッコリーサラダ オレンジジャム	パン ジやがいも バター ハゲッティ マヨネーズ (たまごなし) こめこ すりごま ねりごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (マカロニのクリームに) とりにく いんげんまめピューレ チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ プロッコリー キャベツ きゅうり	がらスープ しお こしよう す うすくち	644 799.0	プロッコリーは、日本の各地で栽培されて、1年を通して食べますが、1番おいしい旬の時期は、11月から3月頃とされています。今がおいしい時期ですね。	
12	きん	むぎごはん		牛乳	かきたまじる さわらのさいきょうやき きんびらごぼう	こめ でんぶん むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご さつまあげ ちくわ さわら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん	うすくち さけ けずりぶし みりん こいくち	596 767.0	さわらの西京焼きは、みぞ味で、ごはんがすすむ一品です。魚料理は、週に1回くらい、取り入れるようにしています。タンパク質が豊富にとれます。	
15	げつ	むぎごはん		牛乳	ぴりからにくじやが かぶのゆずかあえ いっしょくふりかけ	こめ しらたき むぎ じやがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく みそ ふりかけ	しょうが たまねぎ にんじん かぶ えだまめ ゆず きゅうり	こいくち さけ トウバンジャン コチュジャン す うすくち しお	567 743.0	肉じゃがは、たくさんの材料を、煮込んでいます。大きな釜で混ぜるのがとても大変ですので、二人で混ぜることもあります。	
16	か	むぎごはん		牛乳	だんごじる さかなのレモンなんばん こんぶあえ	こめ あぶら むぎ さとう ごま だんご	ぎゅうにゅう あげ とりにく スケソウタラ しそこんぶ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ レモン きゅうり キャベツ	けずりぶし にぼし うすくち みりん	631 822.0	だんごは、小麦粉を水で練って、手でのばし、ちぎつただんごを入れた汁のことです。季節の野菜を入れ、みそやしょうゆの味付けで仕上げます。今日は、しょうゆ味です。	
ふるさとくまさんデー (宇城地域)												
17	すい	むぎごはん		牛乳	はんべんいりすまじる ぶたにくれんこんのちゅうかいため みかん	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう はんべん とりにく わかめ わかめ ぶたにく	だいこん ねぎ にんじん れんこん えのき しいたけ ピーマン しょうが みかん	だしこんぶ オイスターソース けずりぶし うすくち こいくち さけ みりん	568 734.0	宇城地域の料理です。宇城地区では、古くから、レンコン栽培をされています。土壌は、ミネラル分が多く、おいしいレンコンが育ちます。収穫は、7月から3月まで続きます。冬のレンコンは、ホクホクして甘みがあり、おいしいです。	
18	もく	コッペパン【カット】		牛乳	チャンポン フルーツクリームサンド	パン チャンポンめん さとう ごまあぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さつまあげ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ おうとう きくらげ ににく みかん バイン レモン	ちゅうかスープ しお こしよう うすくち ガラスープ	637 789.0	生クリームと砂糖、レモン汁を混ぜ合わせ、クリームをつくりました。フルーツクリームは、パンにはさんで食べるとおいしく食べられますよ。	
19	きん	チキンライス	なし	牛乳	コーンスープ マセドアンサラダ	こめ むぎ さとう あぶら バター マヨネーズ (たまごなし) バターじやがいも	とりにく ぎゅうにゅうぎゅうにゅう (コーンスープ) ミートボール ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ににく クリームコーンコーン きゅうり	クリーポタージュ ガラスープ ソース こいくち しお ケチャップ こしょう ワイン	796.0	チキンライスは、人気メニューです。材料を炒め、ケチャップで味をつけるため、色どりもきれいで。卵で包めば、オムライスになります。	
22	げつ	むぎごはん		牛乳	ほうとう じゃがいもとひじきのにもの ゆずゼリー	こめ きしめん むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ゆずゼリー	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ さつまあげ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ひじき えだまめ	にぼし さけ みりん こいくち さけ	643 825.0	今日は、冬至です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ほうとうは、山梨県の郷土料理です。ほうとうは、小麦粉を練り太めに切って作っためんを、たっぷりの具材と共にみそ味で煮込んだ料理です。	
23	か	むぎごはん		牛乳	ふゆやさいのカレー フレンチサラダ サンタさんのケーキ	こめ あぶら むぎ じやがいも オリーブオイル さとう サンタさんのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックススピーンズ	にんにく かぶ しょうが たまねぎ にんじん プロコリ キャベツ きゅうり りんご	カレールウ カレー す こいくち ソース ガラスープ ワイン うすくち	674 700.0	冬野菜の、かぶ、プロッコリーを使ったカレーです。フレンチサラダには、旬のりんごが入っています。足早いクリスマスメニューで、ケーキをつきました。	
24	すい	チキンライス	なし	牛乳	コーンスープ マセドアンサラダ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ (たまごなし) バターじやがいも	とりにく ぎゅうにゅうぎゅうにゅう (コーンスープ) ミートボール ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ににく クリームコーン コーン きゅうり	クリーポタージュ ガラスープ ソース こいくち しお ケチャップ こしょう ワイン	666	今日は、今年最後の給食です。冬休みも、食事のとり方に気を付けて、楽し元気に過ごしてくださいね。	

* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

い しき
意識しよう！ ふゆ やす ちゅう せい かつ しゅう かん
冬休み中の生活習慣



クイズ 1年の中でもっとも短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかせをひかない」といわれている野菜は何でしょう?

①だいこん ②にんじん
③かほぢゃ ④たまねぎ

◎ 例題 3. 亂世の政治家たち

©少年写真新聞社202