

令和7年12月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくめくひょう たのしいしょくじのば
今月の給食目標：楽しい食事の場をつくろう

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | 調味料・その他 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------|--|--|---------------|------------|
| | | 黄群 はたらきや 体温になる食品 | 赤群 血や肉や骨に なる食品 | 緑群 からだの調子を ととのえる食品 | | | |
| 2 火 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 607 | 27.1 |
| | とりにくとあつあげのいためもの | ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら | とりにく、あつあげ | たまねぎ、にんじん さやいんげん | さけ、こいくちしょうゆ、しお みりん | | |
| | はるさめといかのサラダ | はるさめ、さんおんとう ごまあぶら、ごま | いか | キャベツ、にんじん とうもろこし | しろワイン、す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | | |
| 3 水 | にくみそひじきそぼろごはん | 米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう | ぶたにく、だいず、ひじき みそ 牛乳 | しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん | こいくちしょうゆ、さけ みりん | 660 | 23.8 |
| | かきたまじる | かたくりこ | たまご | はくさい、えのきたけ こまつな | こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし | | |
| | さつまいもチップス | さつまいも ひまわりあぶら | | | しお | | |
| 4 木 | チキンカレーライス | 米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ カラメル | とりにく | にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ | しろワイン、ガラスープ オールスパイス、カレーコ ウスターソース、ローリエ こいくちしょうゆ しお、こしょう | 617 | 22.4 |
| | ふくじんづけ | | | ふくじんづけ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 5 金 | パインドレッシングサラダ | さんおんとう ひまわりあぶら | | キャベツ、にんじん ブロッコリー、パイン | す、しお、こしょう | 689 | 23.4 |
| | ちゅうかそば | ちゅうかめん、ごまあぶら | ぶたにく | はくさい、もやし チンゲンサイ | ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 8 月 | ごぼうサラダ | さんおんとう、マヨネーズ ひまわりあぶら | | ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし | す、こいくちしょうゆ | 623 | 26.6 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | さめのマイヤーレモンあげ | かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら | さめ | マイヤーレモン レモンかじゅう ブロッコリー | さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こしょう | | |
| 9 火 | おんやさい | じゃがいも | | たまねぎ、しめじ、みずな にんじん | にぼし | 596 | 29.5 |
| | みそしる | | あぶらあげ、わかめ、みそ | | | | |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| 10 水 | おやこに | さんおんとう | とりにく、たまご | にんじん、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ | こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、しお、さけ かつおぶし | 598 | 24.7 |
| | のりあえ | さんおんとう | まぐろあぶらづけ、のり | はくさい、こまつな | こいくちしょうゆ | | |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| 11 木 | しそふりかけ | | | しそふりかけ | | 653 | 22.6 |
| | てづくりジャンボシューマイ | ひまわりあぶら シューマイのかわ | ぶたにく | たまねぎ、にら、しょうが | しお、こしょう、さけ、す こいくちしょうゆ | | |
| | ビーフンスープ | ビーフン、ごま | とうふ | だいこん、にんじん チンゲンサイ | ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | | |
| 12 金 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 595 | 24.6 |
| | すきやきに | ひまわりあぶら さんおんとう | ぎゅうにく、やきどうふ | こんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ | さけ、こいくちしょうゆ みりん | | |
| | もやしのごまずあえ | ひまわりあぶら、ごま さんおんとう | たまご | もやし、ほうれんそう | しお、こいくちしょうゆ、す | | |
| 15 月 | てづくりぶどうゼリー | さんおんとう | こなかんてん | ぶどうジュース | | 599 | 25.8 |
| | きなこあげパン | パン、ひまわりあぶら さんおんとう | きなこ | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 16 火 | ぶたにくとやさいの ケチャップいため | ひまわりあぶら さんおんとう | ぶたにく | にんじん、たまねぎ ピーマン | あかワイン、ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース | 647 | 24.4 |
| | キャベツとじゃがいものスープ | じゃがいも | | キャベツ、にんじん えのきたけ | ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ | | |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| 15 月 | とうふのうまに | ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ | とりにく、とうふ | たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ | さけ、かつおぶし、しお こいくちしょうゆ | 599 | 25.8 |
| | ひたし | さんおんとう | かまぼこ | はくさい、にんじん ほうれんそう | こいくちしょうゆ | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 16 火 | わかめごはん | 米、麦 | わかめ | | | 647 | 24.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | かつおとだいずと いものあげに | かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま | かつお、だいず | しょうが | さけ、こいくちしょうゆ みりん | | |
| 16 火 | ミミトマト | | | ミミトマト | | 647 | 24.4 |
| | きりぼしだいこんのもの | さんおんとう | あぶらあげ | きりぼしだいこん にんじん、こんにゃく しいたけ、さやいんげん | こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし | | |

| 日 曜 | 献 立 名 | 材 料 名 | | | 調味料・その他 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|------|----------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|---------------|---------------|------------|
| | | 黄群 はたらく力や 体温になる食品 | 赤群 血や肉や骨に なる食品 | 緑群 からだの調子を ととのえる食品 | | | |
| 17 水 | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | 621 | 27.4 |
| | とりのみそマヨネーズやき | マヨネーズ | とりにく、みそ | たまねぎ | さけ、しお、こしょう | | |
| | けんちんじる | ひまわりあぶら | とうふ、あぶらあげ | にんじん、だいこん | かつおぶし、こんぶ | | |
| | みかん | かたくりこ | | ごぼう、こまつな | こいくちしょうゆ | | |
| 18 木 | ポークピラフ | 米、麦、ひまわりあぶら | ぶたにく | たまねぎ、にんじん | ガラスープ、しお、こしょう | 617 | 22.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | パセリ | こいくちしょうゆ | | |
| | ふゆやさいの ほかほかたまごスープ | じゃがいも、かたくりこ | たまご | かぶ、にんじん、しょうが | ガラスープ | | |
| | おたのしみデザート | おたのしみデザート | | | こいくちしょうゆ | | |
| 19 金 | こめこいりまるがたパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | 645 | 30.8 |
| | かぼちゃとチキンのクリームに | ひまわりあぶら、バター | とりにく、調用牛乳 | たまねぎ、にんじん | しろワイン、ガラスープ | | |
| | | こむぎこ、なまクリーム | | かぼちゃ、ほうれんそう | ローリエ、しお、こしょう | | |
| | かいそうサラダ | ひまわりあぶら | ちりめんじゃこ、かいそう | キャベツ、きゅうり | す、こいくちしょうゆ | | |
| | 食育の日 | さんおんとう、ごま | | とうもろこし | | | |

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と16日です。また、毎月19日は『食育の日』です。
 『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※5日は「大雪」(12月7日)、19日は「冬至」(12月22日)にちなんで献立です。

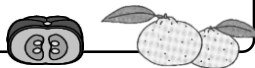
家庭通信欄

12月22日は冬至です

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多くその他にもビタミンCやビタミンEなど、かぜ予防に効果がある栄養素が含まれているからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったで、夏に収穫して冬まで保存しておける、かぼちゃを食べて冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

19日は、冬至にちなんで献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べて元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ「ん」が2つ付くことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があると言われています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。



かぜやインフルエンザに 負けない体のつくり方

| | |
|---|--|
| <p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p> | <p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。</p> |
| <p>手 洗い・うがいを</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p> | <p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p> |

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。病気に負けないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休息、部屋の換気などが大切です。