

# 令和7年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：旬の食べ物が体に良いことを知ろう。

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

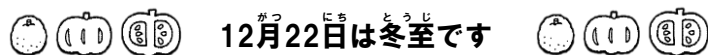
日	曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
1	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	26.1
		あじのピリからやき	さんおんとう、ごまあぶらごま	あじ	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、すとうがらし、みりん		
		だいこんのにも	さといも、さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、かつおぶし		
		てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
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	にくみそひじきそばろごはん	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	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
		牛乳		牛乳				
		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、バター、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、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	613	22.4
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
		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		
5	金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			588	24.1
		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		
		ごぼうサラダ	さんおんとう、マヨネーズ		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		
8	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	26.6
		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		
		おんやさい	じゃがいも		たまねぎ、しめじ、みずな、にんじん	しお、こしょう		
		みそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ		にぼし		
9	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	29.5
		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		
		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		
10	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	24.7
		しそふりかけ			しそふりかけ			
		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		
11	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	25.2
		とりすきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、やきとうふ	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		
		てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんでん	ぶどうジュース			
12	金	きなこあげパン	パン、ひまわりあぶら	きなこ			595	24.6
		牛乳	さんおんとう	牛乳				
		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		
15	月	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	599	25.8
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		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		
		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				

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			
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		
	ミニトマト			ミニトマト			
17 水	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	602	27.2
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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 かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな みかん	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
18 木	みかん					617	22.7
	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 パセリ	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				
	ふゆやさいの ぼかぼかたまごスープ	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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
19 金	おたのしみデザート	おたのしみデザート				645	30.8
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、バター こむぎこなまクリーム	とりにく、調理学牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、ほうれんそう	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、かいそう	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		

※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)にちなんだ献立です。

家庭通信欄



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、冬至にちなんだ献立「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作り方

<p><b>食</b> 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><b>休</b> 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><b>手</b> 洗い・うがいをする</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><b>運</b> 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養、部屋の換気などが大切です。