

## 中学校給食予定献立表(A献立)



©Date 2025  
大阪・関西万博公式キャラクター「くにゅう」

令和7年 12月

堺市教育委員会

### 寒さに負けない体を作ろう

12月は寒さが本格的になり、風邪などの感染症にもかかりやすくなります。体を温める根菜類や、免疫力を高めるたんぱく質、ビタミンを含む野菜や果物を意識して食べることが、寒さに負けない体づくりにつながります。毎日の食事を大切にして、元気に冬を過ごしましょう。

### きたで、万博！

大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさん的人が来られ、とても盛り上がりましたね。給食では期間中、世界の国々の料理や食文化を紹介してきましたが、いよいよ最終月です。

### 【日本 5日(金)】

最後に「日本料理」を紹介します。日本料理は「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産として登録されています。給食では、和食の良さを生かした、だしを使った汁物や、一汁二菜の献立を取り入れています。

### さかいの日

【小松菜と豚肉の甘辛炒め煮】(日)(月)

小松菜は堺で生産が盛んで、ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富な、冬が旬の緑黄色野菜です。



### 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

12月は大根、白菜、にんじん、キャベツ、小松菜です。



日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー - たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
1 月	ご飯	○					精白米			768 kcal 34.0 g
	●赤魚の野菜あんかけ		赤魚粉付		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酢	20.2 g
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉、粉かつお		小松菜、にんじん		砂糖	油、ごま油	しょうゆ、料理酒、みりん	
	さつま汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	さつまいも		つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
2 火	ご飯	○					精白米			812 kcal 34.8 g
	肉じゃが		豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにゃく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	23.1 g	
	厚揚げのしょうがあんかけ		厚揚げ		えのき茸、しめじ、土しうが	片栗粉	油	中華だし、塩、こしょう、みりん、淡口しょうゆ		
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬	にんじん	ホールコーン、ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)、すり白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢		
	ふりかけ							ふりかけ		
3 水	ご飯	○					精白米			877 kcal 33.1 g
	●ヤンニヨムチキン		鶏から揚げ		にんにく		油	コチジャン、料理酒、みりん、オイスターソース、トマトケチャップ	28.5 g	
	ほうれん草ナムル(冷)			ほうれん草、にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油、白ごま	淡口しょうゆ、塩		
	トック		豚肉、液卵	青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう		
4 木	コッペパン	○					コッペパン			841 kcal 37.9 g
	ピーンズシチュー		豚肉、大豆水煮	にんじん、トマトピューレ	たまねぎ、ブルーンピューレ	じゃがいも	油、ハヤシソース(アレルゲンフリー)	ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう	30.8 g	
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め		鶏肉	にんじん	キャベツ、白ねぎ、にんにく		オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、こしょう、一味唐辛子		
	フルーツコンポート(冷)		粉寒天		黄桃、バイン、りんご	砂糖				
5 金 万博献立 (日本)	ご飯	○					精白米			861 kcal 34.2 g
	●白身魚の天ぷら		白身魚天ぷら				油		25.9 g	
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天	三度豆、にんじん	土しうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)		
	すまし汁		うすあげ、豆腐	青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)		
8 月	ご飯	○					精白米			809 kcal 36.7 g
	おでん		鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、 厚揚げ		大根	じゃがいも、砂糖		三角切こんにゃく、みりん、 しょうゆ、削りぶし(だし用)	26.2 g	
	焼きいわし		いわし				油	料理酒、淡口しょうゆ		
	白菜と小松菜の煮びたし(冷)			小松菜、にんじん	はくさい	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)		
9 火	ご飯	○					精白米			789 kcal 29.6 g
	●チキンカツ		チキンカツ				油		24.3 g	
	千切りイリチー		豚肉、焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しうが、切干大根	油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)		
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	はくさい、しめじ、大根、たまねぎ		削りぶし(だし用)		
10 水	ご飯	○					精白米			816 kcal 36.3 g
	タッカルビ		鶏肉	にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土しうが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	24.7 g	
	焼きシューまい									
	中華スープ		豚肉、豆腐	青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう		
11 木	ご飯	○					精白米			827 kcal 34.8 g
	豚肉のみぞマヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ		にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	料理酒、みりん、塩、こしょう	25.2 g	
	春雨の炒め煮		焼豚	にら、にんじん	干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、淡口しょうゆ、塩、こしょう		
	塩ちゃんこ汁		チキンボール、平天	青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ			つきこんにやく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)		
12 金	ご飯	○					精白米			802 kcal 40.9 g
	さばの塩焼き		さば					料理酒	24.9 g	
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)		
	五目汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、たまねぎ		つきこんにやく、削りぶし(だし用)		

# 中学校給食予定献立表(A献立)



©Eneo 2025  
大田・狛江万葉公式キャラクター「ミックミック」

堺市教育委員会

令和7年12月

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー-たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
15 月	ご飯	○					精白米			801 kcal 33.1 g 24.3 g
	麻婆豆腐		豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	白ねぎ、にんにく、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆板醤、料理酒	
	焼きギョーザ		ギョーザ							
	小松菜のソテー		ベーコン		小松菜	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	
16 火	ご飯	○					精白米			861 kcal 27.6 g 27.7 g
	ハヤシライス		豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルウ（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ、ウスターーズ、塩、こしょう	
	●コロッケ						コロッケ	油		
	キャロットソテー		フランクフルト		三度豆、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
17 水	ご飯	○					精白米			805 kcal 30.8 g 26.1 g
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ					油		
	だいこんサラダ（冷）		まぐろ油漬、粉かつお		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
	春雨スープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょが、たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
18 木	ご飯	○					精白米			844 kcal 34.4 g 26.6 g
	肉団子のきのこソース		ミートボール				えのき茸、しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン		にんじん	キャベツ、にんにく		オリーブ油	料理酒、塩、こしょう、一味唐辛子	
	ミネストローネ		鶏肉		皮むきトマト、にんじん	セロリ、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
	ヨーグルト				ヨーグルト（プレーン）					
19 金	ご飯	○					精白米			804 kcal 31.7 g 21.6 g
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		
	鶏肉とひじきの卵とじ煮		鶏肉、うすあけ、液卵	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、だし昆布、削りぶし（だし用）	
	だんご汁				青ねぎ、にんじん	はくさい、大根	団子		淡口しょうゆ、塩、料理酒、みりん、削りぶし（だし用）、だし昆布	
22 月 冬至献立	ご飯	○					精白米			756 kcal 36.0 g 20.1 g
	鮭の柚庵焼き		鮭			ゆず果汁	砂糖		しょうゆ、みりん	
	れんこんのきんぴら		豚肉		にんじん	れんこん	砂糖	油、白ごま、ごま油	つきこにんやく、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	
	なんきんのみそ汁		うすあけ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、かぼちゃ	しめじ、たまねぎ			削りぶし（だし用）	
23 火	ご飯	○					精白米			827 kcal 33.3 g 23.6 g
	ポークカレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ、ウスターーズ、カレー粉、塩、こしょう	
	ハンバーグ		ハンバーグ							
	コールスローサラダ（冷）		ハム		にんじん	ホールコーン、キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング（アレルゲンフリー）	酢	

●は揚げ物料理です。

(冷)は冷たい和え物料理です。

栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(ハドン)」に基づき算出しています。

\*予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、  
6期分が12月25日（木）、7期分が1月26日（月）です。  
前日までに口座へ入金をお願いします。

←学校給食のレシピを紹介しています。  
こちらからご覧ください。

## 冬野菜をたくさん食べよう

冬になると、大根や白菜、ほうれん草、れんこんなどの「冬野菜」が旬を迎えてます。寒さの中で育った野菜は、甘みが増してとてもおいしくなります。

冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。栄養をしっかりとることで、寒さに負けない体づくりにつながります。

12月の献立に使われている冬野菜を紹介します。

ほうれん草



3日(水) ほうれん草ナムル

白菜



8日(月) 白菜と小松菜の煮びたし  
9日(火) 野菜たっぷりみそ汁  
19日(金) だんご汁

大根



れんこん



22日(月) れんこんのきんぴら

小松菜



1日(月) 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮  
8日(月) 白菜と小松菜の煮びたし  
15日(月) 小松菜のソテー

## 冬至(今年は12月22日(月))

冬至は、1年で昼が最も短くなる日のことです。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるといわれています。

冬至献立として22日(月)に、「鮭の柚庵焼き（ゆずを使用）・れんこんのきんぴら・なんきんのみそ汁」が登場します。



## <冬休みも元気に過ごしましょう!>

毎日元気に過ごすためには、毎日の生活習慣がとても大切です。  
寒さに負けないよう、元気ポイントを守って過ごしましょう。

### 元気ポイント①

早寝・早起き・朝ごはん  
生活リズムをくずさないように  
しましょう。



### 元気ポイント②

手洗い・うがいをしっかりしましょう。



### 元気ポイント③

時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。

## 中学校給食予定献立表(B献立)



©Ecop 2025  
大阪・関西万博公式キャラクター「ミック」

令和7年 12月

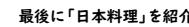
堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー - たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
1月	ご飯	○					精白米			809 kcal 36.7 g 26.2 g
	おでん		鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、 厚揚げ			大根	じゃがいも、砂糖			
	焼きいわし		いわし				油		料理酒、淡口しょうゆ	
	白菜と小松菜の煮びたし(冷)				小松菜、にんじん	はくさい	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、削り ぶし(だし用)	
2火	ご飯	○					精白米			789 kcal 29.6 g 24.3 g
	●チキンカツ		チキンカツ				油			
	千切りイリチー		豚肉、焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しょうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、み りん、塩、削りぶし(だし用)	
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	はくさい、しめじ、大根、た まねぎ			削りぶし(だし用)	
3水	ご飯	○					精白米			816 kcal 36.3 g 24.7 g
	タッカルビ		鶏肉		にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土しょ うが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	
	焼きシューまい		シューまい							
	中華スープ		豚肉、豆腐		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう	
4木	ご飯	○					精白米			827 kcal 34.8 g 25.2 g
	豚肉のみぞマヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	料理酒、みりん、塩、こしょう	
	春雨の炒め煮		焼豚		にら、にんじん	干しいたけ	綠豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、淡口 しょうゆ、塩、こしょう	
	塩ちゃんこ汁		チキンボール、平天		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ			つきこんにやく、中華だし、 淡口しょうゆ、みりん、塩、削 りぶし(だし用)	
5金	ご飯	○					精白米			802 kcal 40.9 g 24.9 g
	さばの塩焼き		さば						料理酒	
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし (だし用)	
	五目汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、た まねぎ			つきこんにやく、削りぶし (だし用)	
8月	ご飯	○					精白米			768 kcal 34.0 g 20.2 g
	●赤魚の野菜あんかけ		赤魚粉付		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酢	
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉、粉かつお		小松菜、にんじん		砂糖	油、ごま油	しょうゆ、料理酒、みりん	
	さつま汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	ざつまいも		つきこんにやく、削りぶし (だし用)	
9火	ご飯	○					精白米			812 kcal 34.8 g 23.1 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、みり ん、削りぶし(だし用)	
	厚揚げのしょうがあんかけ		厚揚げ			えのき茸、しめじ、土しお が	片栗粉	油	中華だし、塩、こしょう、みり ん、淡口しょうゆ	
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、ささがきご ぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー),す り白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	
	ふりかけ								ふりかけ	
10水	ご飯	○					精白米			877 kcal 33.1 g 28.5 g
	●ヤンニョムチキン		鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン、料理酒、みりん、 オイスターソース、トマトケ チャブ	
	ほうれん草ナムル(冷)				ほうれん草、にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油、白ごま	淡口しょうゆ、塩	
	トック		豚肉、液卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう	
11木	コッペパン	○					コッペパン			841 kcal 37.9 g 30.8 g
	ピーンズシチュー		豚肉、大豆水煮		にんじん、トマトピューレ	たまねぎ、ブルーンピュー レ	じゃがいも	油、ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー)	ウスターソース、トマトケ チャブ、塩、こしょう	
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め		鶏肉		にんじん	キャベツ、白ねぎ、にんじ ん		オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、こし ょう、一味唐辛子	
	フルーツコンポート(冷)				粉寒天		黄桃、バイン、りんご	砂糖		
12金 万博献立 (日本)	ご飯	○					精白米			861 kcal 34.2 g 25.9 g
	●白身魚の天ぷら		白身魚天ぷら					油		
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天		三度豆、にんじん	土しおが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、だし昆布、削りぶ し(だし用)	
	すまし汁		うすあげ、豆腐		青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、だし昆 布、削りぶし(だし用)	

### きたで、万博！

大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさんの人々が来られ、とても盛り上がりましたね。給食では期間中、世界の国々の料理や食文化を紹介してきましたが、いよいよ最終月です。

### 【日本 12日(金)】



最後に「日本料理」を紹介します。日本料理は「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産として登録されています。給食では、和食の良さを生かした、だしが使った汁物や、一汁二菜の献立を取り入れています。

### さかいの日

【小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 8日(月)】

小松菜は堺で生産が盛んで、ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富な、冬が旬の緑黄色野菜です。



# 中学校給食予定献立表(B献立)



©Censo 2025  
大蔵・東京両市公認キャラクター「シカコ」

堺市教育委員会

令和7年 12月

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー-たんぱく質-脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
15 月	ご飯	○					精白米			805 kcal
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ				油			30.8 g
	だいこんサラダ(冷)		まぐろ油漬、粉かつお	にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ、酢		26.1 g
	春雨スープ		豚肉	青ねぎ、にんじん	土しおが、たまねぎ、だし いたけ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう		
16 火	ご飯	○					精白米			844 kcal
	肉団子のきのこソース		ミートボール		えのき茸、しめじ、たまね ぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ		34.4 g
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン	にんじん	キャベツ、にんにく		オリーブ油	料理酒、塩、こしょう、一味唐 辛子		26.6 g
	ミネストローネ		鶏肉	皮むきトマト、にんじん	セロリ、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、 塩、こしょう		
	ヨーグルト			ヨーグルト(フレーン)						
17 水	ご飯	○					精白米			801 kcal
	麻婆豆腐		豚肉、豆腐、赤みそ、豆み そ	にんじん	白ねぎ、ににく、土しお が、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆板醤、 料理酒		33.1 g
	焼きギョーザ									24.3 g
	小松菜のソテー		ベーコン	小松菜	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう		
18 木	ご飯	○					精白米			827 kcal
	ポークカレーライス		豚肉	にんじん	ににく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルゲ ンフリー)	トマトケチャップ、ウスター ース、カレー粉、塩、こしょう		33.3 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							23.6 g
	コールスローサラダ(冷)		ハム	にんじん	ホールコーン、キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	酢		
19 金 冬至献立 <small>毎月19日は食育の日</small>	ご飯	○					精白米			756 kcal
	鮭の柚庵焼き		鮭		ゆず果汁	砂糖				36.0 g
	れんこんのきんぴら		豚肉	にんじん	れんこん	砂糖	油、白ごま、ごま油	つきこんにやく、しょうゆ、み りん、一味唐辛子		20.1 g
	なんきんのみぞ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、 白みそ	青ねぎ、かぼちゃ	しめじ、たまねぎ			削りぶし(だし用)		
22 月	ご飯	○					精白米			804 kcal
	●白身魚フライ		白身魚フライ				油			31.7 g
	鶏肉とひじきの卵とじ煮		鶏肉、うすあげ、液卵	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	油、ごま油		21.6 g
	だんご汁				青ねぎ、にんじん	はくさい、大根	団子			
23 火	ご飯	○					精白米			861 kcal
	ハヤシライス		豚肉	にんじん、トマトピューレ	ににく、たまねぎ		油、ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー)	トマトケチャップ、ウスター ース、塩、こしょう		27.6 g
	●コロッケ						コロッケ	油		27.7 g
	キャロットソテー		フランクフルト	三度豆、にんじん	キャベツ			油		

●は揚げ物料理です。

(冷)は冷たい和え物料理です。

栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、  
6期分が12月25日(木)、7期分が1月26日(月)です。  
前日までに口座へ入金をお願いします。

←学校給食のレシピを紹介しています。  
こちらからご覧ください。  
QRコード

## 冬野菜をたくさん食べよう

冬になると、大根や白菜、ほうれん草、れんこんなどの「冬野菜」が旬を迎えます。寒さの中で育った野菜は、甘みが増してとてもおいしくなります。

冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。栄養をしっかりとることで、寒さに負けない体づくりにつながります。

12月の献立に使われている冬野菜を紹介します。

ほうれん草



10日(水) ほうれん草ナムル

白菜



大根



れんこん



## 冬至(今年は12月22日(月))

冬至は、1年で昼が最も短くなる日のことです。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるといわれています。

冬至献立として19日(金)に、「鮭の柚庵焼き(ゆずを使用)・れんこんのきんぴら・なんきんのみぞ汁」が登場します。



毎日元気に過ごすためには、毎日の生活習慣がとても大切です。寒さに負けないよう、元気ポイントを守って過ごしましょう。

### 元気ポイント①

早寝・早起き・朝ごはん  
生活リズムをくずさないように  
しましょう。



手洗い・うがいをしっかりしましょう。



時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。