



給食だより

令和7年12月
射水市立小杉南中学校

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが厳しくなっていきますが、寒さに負けないように、食事をしっかり摂り、体を温めて元気に冬を乗り切りましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

寒さに負けないようにするには、体を温めて免疫力を付けることです。
次のポイントを意識してみましょう。

★エネルギーを十分に摂る

炭水化物や脂質はエネルギーになり、体を動かす燃料として体を温めます。
ただし、摂り過ぎには注意しましょう。



★たんぱく質を意識して摂る

たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。身体を温め、寒さに対する抵抗力を高める役割もあります。たんぱく質をたくさん含む肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品を意識して摂りましょう。



★ビタミンをたっぷり摂る

鼻やのどの粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などにも多く含まれています。



★温かい料理で体の中から温める

寒い時期には、温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。具沢山の鍋物は、たんぱく質源となる肉や魚、豆腐の他、ビタミン類が豊富な野菜を一度でたくさん摂ることができます。



冬におすすめ！ビタミン豊富なかぼちゃ

かぼちゃはβカロテン、ビタミンC、ビタミンE等が豊富に含まれています。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぼちゃは長期保存ができるので、緑黄色野菜が少ない冬にかぼちゃを食べて免疫力を高め、無病息災を願ったとされています。



12月予定献立表



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 千草焼き 青菜の ごまみそ和え 大漁鍋	コッペパン タンドリーチキン 野菜ソテー 白菜とコーンの スープ	わかめごはん あじフライ コーンとえ 五目汁	コッペパン 焼きそば ウインナー 2本 中華スープ	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 厚揚げの ごまだれがけ はりはり和え さつま汁	食パン 魚のメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ごはん 豚肉のスタミナ 炒め もやしのナムル ワンタンスープ	ミニコッペパン きざなぎの クリスピー揚げ 3尾 梅ドレッシング和え カレーうどん	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ 豆苗と豆腐の みそ汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 鶏肉のから揚げ 昆布和え 根菜汁	ごはん 焼きぎょうざ 2個 小松菜のナムル 麻婆豆腐	ごはん 鮭の塩こうじ焼き のり和え 厚揚げのそぼろ煮	チーズコッペパン ミートボール ケチャップ味3個 花野菜サラダ コンソメスープ ゆずヨーグルト	麦ごはん オムレツ グリーンサラダ ビーフカレー
22日(月) 〈冬至献立〉	23日(火)	24日(水) 〈クリスマス献立〉	冬の食中毒 ノロウイルスに注意！	
ごはん かぼちゃとひき肉 のフライ 即席漬け うすくず汁 かぼちゃプリン	コッペパン 卵ロール パインサラダ 冬野菜の米粉 クリームスープ	チキンライス もみの木チキン ブロッコリーサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	石けんを使って しっかり手洗い 	

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

「ん」がつくものを食べて、運氣UP！

冬至に「ん」がつく食べものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。



かぼちゃ
(南瓜・なんきん)



れんこん
(蓮根)



にんじん
(人參)



ぎんなん
(銀杏)



きんかん
(金柑)



うどん
(饅頭・うどん)



12月 予定献立表



射水市立小杉南中学校

日(曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
		主食	副食	血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
1 (月)	○	ごはん	千草焼き【卵】 青菜のごまみそ和え 大漁鍋【魚: 鮭、すりみ】	鶏卵 鮭 豆腐 すりみ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ れんこん 白菜 ねぎ えのき	精白米 砂糖 こんにゃく	ごま
2 (火)	○	コッペパン【乳】	タンドリーチキン【乳】【ト】 野菜ソテー 白菜とコーンのスープ【豚】	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス パプリカ にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン	コッペパン	サラダ油
3 (水)	○	わかめごはん	あじフライ【魚: あじ】 コーンとえ 五目汁	あじ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 しめじ ねぎ	精白米 里芋	揚げ油
4 (木)	○	コッペパン【乳】 焼きそば【豚】【ト】	ウインナー【豚】 中華スープ【豚】	豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし 白菜 しめじ たけのこ ねぎ	コッペパン 中華麺	サラダ油
5 (金)	○	ごはん	鯖の塩焼き【魚: さば】 ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	精白米 こんにゃく 里芋 砂糖	サラダ油
8 (月)	○	ごはん	厚揚げのごまだれがけ はりはり和え さつま汁	厚揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 白菜 切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 でんぶん	ごま
9 (火)	○	食パン【乳】	魚のメンチカツ【魚: まぐろ】 コールスローサラダ ミネストローネ【豚】【ト】 ブルーベリージャム【果: ブルーベリー】	まぐろ ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	きゅうり キャベツ コーン 枝豆 玉ねぎ しめじ ブルーベリー	食パン 小麦 マカロニ	揚げ油 フレンチドレッシング
10 (水)	○	ごはん	豚肉のスタミナ炒め【豚】 もやしのナムル ワタンスープ【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ もやし きゅうり コーン たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 ワタタン	サラダ油 ごま油
11 (木)	○	ミニコッペパン【乳】 カレーうどん	きびなごのクリスピー揚げ 【魚: きびなご】【▲魚卵】 梅ドレッシング和え	きびなご 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 梅肉 しめじ ねぎ	コッペパン 砂糖 うどん	揚げ油 カレールウ
12 (金)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ 豆苗と豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 豆苗	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しめじ	精白米	青じそドレッシング
15 (月)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 昆布和え 根菜汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 でんぶん 里芋	揚げ油
16 (火)	○	ごはん	焼きぎょうざ【豚】 小松菜のナムル 麻婆豆腐【豚】	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油
17 (水)	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き【魚: 鮭】 のり和え 厚揚げのそぼろ煮	鮭 厚揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ 大根	精白米 こんにゃく 里芋 砂糖 でんぶん	サラダ油
18 (木)	○	チーズコッペパン【乳】	ミートボールケチャップ味【ト】 花野菜サラダ コンソメスープ【豚】 ゆずヨーグルト【乳】【果: ゆず】	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン キャベツ 大根 玉ねぎ ゆず	米粉パン パン粉	ごまドレッシング
19 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 グリーンサラダ ビーフカレー【ト】	鶏卵 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング サラダ油 カレールウ
22 (月)	○	ごはん	かぼちゃとひき肉のフライ【豚】【果: りんご】 即席漬け うすくず汁【魚: かまぼこ】 かぼちゃプリン	豚肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳	かぼちゃ	白菜 キャベツ きゅうり えのき 大根 ねぎ	精白米 小麦粉 里芋 でんぶん	揚げ油
23 (火)	○	コッペパン【乳】	卵ロール【卵】 パインサラダ【果: パイン】 冬野菜の米粉クリームスープ【乳】	鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり パイン 白菜 玉ねぎ かぶ	コッペパン 砂糖 米粉	サラダ油
24 (水)	○	チキンライス【乳】【ト】	もみの木チキン ブロッコリーサラダ ABCスープ【豚】 クリスマスケーキ 【卵・乳】	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	グリーンピース にんじん	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	精白米 マカロニ 小麦粉	サラダ油 揚げ油 フレンチドレッシング

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 豆苗 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類

【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの