

# 学校給食だより

令和7年  
12月




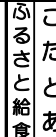
給食最終日は、  
幼稚園：12月19日（金）  
小学校：12月23日（火）  
中学校：12月22日（月）です。






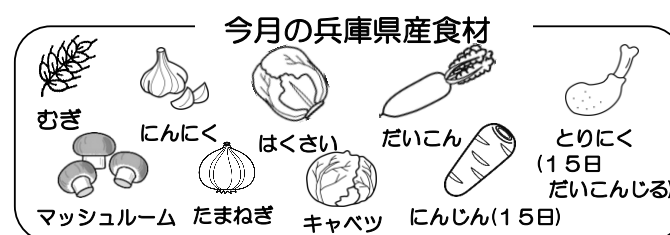
（教職員のみ）

給食費口座振替日 12月11日（木）  
再振替日 12月24日（水）

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
1 (月)	ごはん のむヨーグルト マーボー豆腐 しゅうまい（小中2コ） ごしきあえ	ごはん でんぷん・ごまあぶら  ごむぎこ はるさめ・ごまあぶら	のむヨーグルト（ブルーベリー） とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが しろねぎ たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる にくどうふ おひたし	ごはん   ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ぎゅうにく・やきどうふ はなかつお	にんじん・ねぎ  こんにゃく・にんじん・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ とりにくとかぼちゃの あげびたし えだまめ	ごはん ごま・ごまあぶら  でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが かぼちゃ  えだまめ
4 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ポークフランク コールスローサラダ	パン・こくとう マカロニ  ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン  ポークフランク	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ  にんじん・きゅうり・キャベツ コーン・レモンかじゅう
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのてんぷら（小中2コ） あおじそふうかいそうサラダ	ごはん うどん  ごむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ちくわ かいそう・わかめ	にんじん・ねぎ  きゅうり・にんじん
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ キムタク カラフルサラダ	ごはん はるさめ  ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく  ぶたにく	だけのこ・もやし にんじん・にら キムチ・たくあん ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
9 (火)	ごはん のむヨーグルト すましじる とりにくのしおからあげ もやしのごまあえ	ごはん  でんぷん・あぶら ごま	のむヨーグルト（マスカット） とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく ツナ・はなかつお	えのき・にんじん・みつば  もやし・にんじん
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも（小中2コ） きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん じゃがいも  ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも わかめ・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん こんにゃく  きゅうり・にんじん
11 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ナポリタン ごぼうサラダ	パン・こめこ  スパゲティ ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ウインナー	クリームコーン・たまねぎ にんじん・コーン たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ ごぼう・にんじん
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくのごますがけ コロコロサラダ	ごはん ワントン  でんぷん・ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ  コーン・きゅうり・むきえだまめ
15 (月)	 るさと給食 ごはん のむヨーグルト だいこんじる とりにくのレモンづけ あこうみかん	ごはん  でんぷん・あぶら	のむヨーグルト（プレーン） とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ とりにく	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ レモンかじゅう あこうみかん

日 (曜日)	こんだて	 エネルギーになる (からだをうごかす)	 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのしおやき こまつなあえ	ごはん さといも  ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ さば ツナ・いとかまぼこ はなかつお	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ  こまつな・にんじん
17 (水)	むぎごはん のむヨーグルト ポークカレー とんかつ フルーツポンチ	ごはん・むぎ じゃがいも  パンこ・あぶら カクテルゼリー	のむヨーグルト（マスカット） ぶたにく・ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく  おうとう・パイン ナタデココ
18 (木)	クリスマス こがたパン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース ブロッコリーのごまドレあえ ◎クリスマスケーキ	パン じゃがいも パンこ（小中） ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく・ぶたにく（幼）	たまねぎ・にんじん・セロリ たまねぎ しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・コーン
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ かぼちゃサンド はくさいのさっぱりあえ	ごはん ごま  パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ けずりぶし ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ・えのき しろねぎ かぼちゃ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ぶたにくと うすらたまごのにこみ わふうポテトサラダ	ごはん でんぷん  でんぷん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたにく・うすらたまご	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ しろねぎ・しょうが こんにゃく きゅうり
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる てづくりチヂミ ◎アセロラゼリー	ごはん ごまあぶら・でんぷん  ごむぎこ・でんぷん ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし やきぶた・いとかまぼこ たまご	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・しろねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・にら アセロラ



## ～ 給食センターの紹介 ～

- 焼き物はスチームコンベクションオーブンをを使って調理しています。



蒸気を使って素早く調理ができるので、冷めても固くなりやすいです。

23日（火）のチヂミも給食センターで手作りして焼きます。お楽しみに。



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。  
給食だより、給食レシピは、  
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

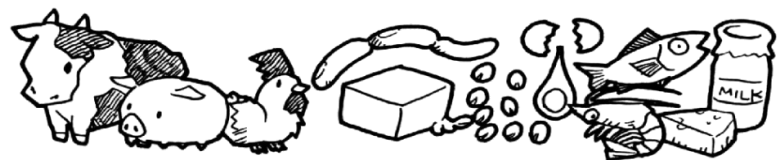
赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540

# 食事<sup>しょくじ</sup>で寒<sup>さむ</sup>さを吹<sup>ふ</sup>きとばそう

12月<sup>がつ</sup>は寒<sup>さむ</sup>さが深<sup>ふか</sup>まっていく時期<sup>じき</sup>です。気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>が下<sup>さ</sup>がると、体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>をくずしやすくなりがち<sup>なりがち</sup>です。寒<sup>さむ</sup>い冬<sup>ふゆ</sup>を元<sup>げん</sup>気にす<sup>き</sup>ごすために、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バラン<sup>ばらん</sup>スのよ<sup>よ</sup>い食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけま<sup>ま</sup>しょう。

## たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>をたっぷり<sup>たんぱくしつ</sup>とろう

たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>は、血<sup>ち</sup>や肉<sup>にく</sup>をつくり、しぼ<sup>しぼ</sup>うを燃<sup>も</sup>えやすくして、体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>めます。肉<sup>にく</sup>、魚<sup>さかな</sup>、たまご<sup>たまご</sup>、大豆<sup>だいず</sup>、大豆製品<sup>だいずせいひん</sup>にた<sup>た</sup>くさん含<sup>ふく</sup>まれて<sup>ま</sup>て<sup>ま</sup>す。



## 油<sup>あぶら</sup>をじょうず<sup>じょうず</sup>に取り入<sup>と</sup>れよう

油<sup>あぶら</sup>や脂肪<sup>しぼう</sup>は、少<sup>すこ</sup>しの量<sup>りよう</sup>でた<sup>た</sup>くさん<sup>さん</sup>のエネ<sup>え</sup>ルギ<sup>るぎ</sup>ーに<sup>に</sup>なる<sup>る</sup>ので、体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>め、寒<sup>さむ</sup>さに体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>をう<sup>う</sup>ばわ<sup>わ</sup>れない<sup>ない</sup>ように<sup>に</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。揚<sup>あ</sup>げ物<sup>もの</sup>、炒<sup>いた</sup>め物<sup>もの</sup>など<sup>など</sup>に使<sup>つか</sup>って取<sup>と</sup>り入<sup>い</sup>れま<sup>ま</sup>しょう。



## ビタミンC<sup>しーまいにち</sup>を毎日<sup>まいにち</sup>とろう

寒<sup>さむ</sup>さを防<sup>ふ</sup>ぐホル<sup>たす</sup>モンを助<sup>い</sup>けます。色<sup>いろ</sup>のう<sup>う</sup>すい野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>や果<sup>くだもの</sup>物<sup>おお</sup>にた<sup>た</sup>くさん含<sup>ふく</sup>まれて<sup>ま</sup>て<sup>ま</sup>います。ビ<sup>しー</sup>タミ<sup>から</sup>ンC<sup>からだ</sup>は体<sup>たい</sup>にた<sup>た</sup>くわ<sup>わ</sup>えてお<sup>お</sup>くこ<sup>こ</sup>とが<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ない<sup>ない</sup>ので、毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>と<sup>と</sup>りま<sup>ま</sup>しょう。



## ビタミンA<sup>エー</sup>をたっぷり<sup>たんぱくしつ</sup>とろう

ウ<sup>くち</sup>イル<sup>はな</sup>スは、口<sup>くち</sup>や鼻<sup>はな</sup>のねん<sup>ねん</sup>ま<sup>ま</sup>く<sup>くち</sup>から体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>って<sup>て</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。ビ<sup>エー</sup>タミ<sup>から</sup>ンA<sup>からだ</sup>はねん<sup>ねん</sup>ま<sup>ま</sup>く<sup>くち</sup>を<sup>を</sup>強<sup>つよ</sup>く<sup>くち</sup>し、ウ<sup>くち</sup>イル<sup>はな</sup>スが<sup>はな</sup>入<sup>はい</sup>る<sup>くち</sup>のを<sup>くち</sup>防<sup>ふ</sup>ぎ<sup>はな</sup>ま<sup>ま</sup>す。色<sup>いろ</sup>のこ<sup>こ</sup>い野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>に<sup>おお</sup>た<sup>た</sup>く<sup>ふく</sup>含<sup>ふく</sup>まれて<sup>ま</sup>て<sup>ま</sup>います。



12月<sup>がつ</sup>22日<sup>にち</sup>は  
冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>です

# 冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>3<sup>さん</sup>択<sup>てつ</sup>クイズ

Q1 冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>は、1<sup>ねん</sup>年<sup>ねん</sup>のう<sup>う</sup>ち、も<sup>も</sup>っ<sup>も</sup>と<sup>と</sup>も何<sup>なに</sup>が短<sup>みじか</sup>く、何<sup>なに</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>のこ<sup>こ</sup>とで<sup>で</sup>しょう<sup>しょう</sup>か?

① 夜<sup>よる</sup>が短<sup>みじか</sup>く、昼<sup>ひる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>



② 昼<sup>ひる</sup>が短<sup>みじか</sup>く、夜<sup>よる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>



③ 朝<sup>あさ</sup>が短<sup>みじか</sup>く、昼<sup>ひる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>



Q2 「冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>にか<sup>た</sup>ぼ<sup>た</sup>ち<sup>た</sup>や<sup>た</sup>を<sup>た</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>く</sup>ると〇〇」とい<sup>こと</sup>う<sup>ば</sup>言<sup>ご</sup>葉<sup>は</sup>が<sup>は</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。〇〇に<sup>はい</sup>入<sup>はい</sup>る<sup>る</sup>言<sup>こと</sup>葉<sup>ば</sup>は<sup>は</sup>ど<sup>ど</sup>れ<sup>れ</sup>で<sup>で</sup>しょう<sup>しょう</sup>? (※〇の<sup>かず</sup>数<sup>かんけい</sup>は<sup>は</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん)

① ほ<sup>ほ</sup>っ<sup>ほ</sup>ぺ<sup>ぺ</sup>が<sup>が</sup>お<sup>お</sup>ち<sup>ち</sup>る ② ゆ<sup>ゆ</sup>き<sup>き</sup>が<sup>が</sup>ふ<sup>ふ</sup>り<sup>り</sup>だ<sup>だ</sup>す ③ か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>を<sup>を</sup>ひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>ない



Q3 冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>に<sup>に</sup>は、か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>を<sup>を</sup>ひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>ない<sup>ない</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>と、お<sup>お</sup>風<sup>ふう</sup>呂<sup>りょ</sup>に<sup>に</sup>入<sup>い</sup>れる<sup>る</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。そ<sup>そ</sup>れ<sup>れ</sup>は<sup>は</sup>ど<sup>ど</sup>れ<sup>れ</sup>で<sup>で</sup>しょう<sup>しょう</sup>か?

① ゆ<sup>ゆ</sup>ず



② し<sup>し</sup>ょう<sup>しょう</sup>ぶ



③ 牛<sup>ぎゅう</sup>乳<sup>にゅう</sup>



こ<sup>こ</sup>た<sup>た</sup>え Q1: ② 昔<sup>むかし</sup>は「太<sup>たい</sup>陽<sup>よう</sup>が<sup>が</sup>よ<sup>よ</sup>み<sup>み</sup>が<sup>が</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>日<sup>ひ</sup>」だ<sup>だ</sup>と<sup>と</sup>信<sup>しん</sup>じ<sup>じ</sup>ら<sup>ら</sup>れ、こ<sup>こ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>以<sup>ひ</sup>降<sup>こう</sup>か<sup>か</sup>ら、<sup>ひる</sup>昼<sup>じかん</sup>の<sup>じかん</sup>時<sup>とき</sup>間<sup>かん</sup>が<sup>が</sup>少<sup>すこ</sup>し<sup>し</sup>ず<sup>ず</sup>つ<sup>つ</sup>長<sup>なが</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>る。

Q2: ③ か<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>は<sup>は</sup>体<sup>からだ</sup>に<sup>に</sup>よ<sup>よ</sup>い<sup>えい</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さん<sup>さん</sup>含<sup>ふく</sup>ま<sup>ま</sup>れて<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>た<sup>た</sup>め、冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>に<sup>に</sup>か<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>を<sup>を</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>く</sup>ると<sup>と</sup>か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>を<sup>を</sup>ひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>ない<sup>ない</sup>とい<sup>い</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る。

Q3: ① 冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>に<sup>に</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>ず<sup>ず</sup>を<sup>を</sup>入<sup>い</sup>れた<sup>た</sup>お<sup>お</sup>風<sup>ふう</sup>呂<sup>りょ</sup>に<sup>に</sup>入<sup>い</sup>ると<sup>と</sup>か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>を<sup>を</sup>ひ<sup>ひ</sup>か<sup>か</sup>ない<sup>ない</sup>とい<sup>い</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る。  
(し<sup>し</sup>ょう<sup>しょう</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>は、5<sup>がつ</sup>月<sup>が</sup>5<sup>か</sup>日<sup>にち</sup>の<sup>せ</sup>端<sup>たん</sup>午<sup>ご</sup>の<sup>せ</sup>節<sup>せつ</sup>句<sup>く</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>風<sup>ふう</sup>呂<sup>りょ</sup>に<sup>に</sup>入<sup>い</sup>れる)

★ 給<sup>きゅう</sup>食<sup>じき</sup>で<sup>で</sup>は1<sup>いち</sup>9<sup>きん</sup>日<sup>にち</sup>(金<sup>きん</sup>)にか<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>、ゆ<sup>ゆ</sup>ず<sup>ず</sup>を<sup>を</sup>使<sup>つか</sup>った<sup>た</sup>冬<sup>とう</sup>至<sup>じ</sup>献<sup>けん</sup>立<sup>だて</sup>が<sup>が</sup>登<sup>とう</sup>場<sup>じょう</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。



給<sup>きゅう</sup>食<sup>じき</sup>は に<sup>え</sup>っこ<sup>が</sup>り<sup>お</sup>笑<sup>げん</sup>顔<sup>き</sup>の<sup>みな</sup>元<sup>もと</sup>氣<sup>き</sup>の<sup>き</sup>源<sup>げん</sup>だ



令<sup>れい</sup>和<sup>わ</sup>7<sup>な</sup>年<sup>ねん</sup>度<sup>ど</sup>  
塩<sup>しお</sup>屋<sup>や</sup>小<sup>しょう</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>6<sup>ろく</sup>年<sup>ねん</sup>  
遠<sup>と</sup>藤<sup>とう</sup> 菜<sup>な</sup>乃<sup>の</sup>葉<sup>え</sup>