

# 学校給食だより

令和7年  
12月

日 (曜日)	こんだて	き 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 マーボーどうふ しゅうまい (小中2コ) ごしきあえ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ 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 ぶたにく ハム	にんじん・しょうが しきねぎ たまねぎ
2 (火)	ごはん きゅうにゅう みそしる にくどうふ おひたし	ごはん ごま	きゅうにゅう あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ きゅうにく・やきどうふ はなかつお	にんじん・ねぎ にんじん・たまねぎ にんじん
3 (水)	ごはん きゅうにゅう 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 でんぶん・あぶら	きゅうにゅう 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 きゅうにゅう 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 ポークフランク ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ベーコン にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ
5 (金)	ごはん きゅうにゅう うどん ちくわのてんぶら (小中2コ) あおじそふうかいそうサラダ	ごはん うどん こむぎこ・てんぶらこ・あぶら かいそう・わかめ	きゅうにゅう きゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けすりぶし・こんぶ	にんじん・ねぎ にんじん
8 (月)	ごはん きゅうにゅう 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	きゅうにゅう とりにく ぶたにく にんじん・にら	たけのこ・もやし キムチ・たくあん プロッコリー・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 でんぶん・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 けすりぶし・こんぶ	えのき・にんじん・みつば
10 (水)	ごはん きゅうにゅう とんじゃが ししゃも (小中2コ) きゅうりとじやこの すのもの	ごはん じゃがいも ごま	きゅうにゅう ぶたにく・まるてん けすりぶし わかめ・ちりめんじゃこ	にんじん・ねぎ にんじん
11 (木)	こめこパン きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ベーコン・きゅうにゅう ワイン	クリームコーン・たまねぎ なまクリーム トマト・マッシュルーム・パセリ
12 (金)	ごはん きゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのごまづがけ コロコロサラダ	ごはん ワンタン でんぶん・ごま ノンエッグごまドレッシング	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん にんじん・ねぎ コーン・きゅうり・むきえだまめ
15 (月)	ごはん のむヨーグルト たいこんじる とりにくのレモンづけ あこうみかん	ごはん でんぶん・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・けすりぶし・こんぶ	にんじん・しみじ ねぎ レモンかじゅう あこうみかん

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。



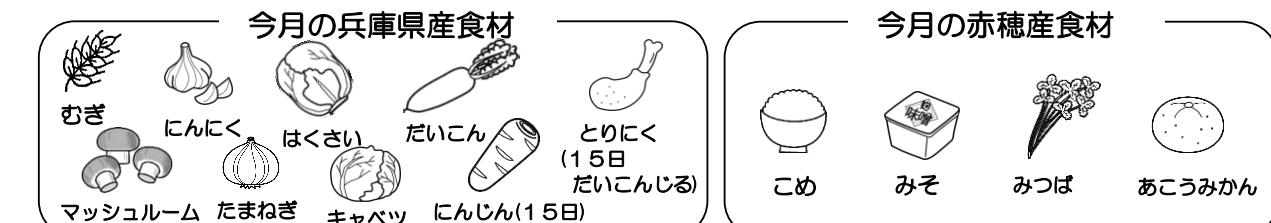
(教職員のみ)

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	き 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 きゅうにゅう とんじる さばのしおやき こまツナあえ	ごはん さといも さば こま	きゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ さば ツナ・いとかまぼこ はなかつお	にんじん・ねぎ ごぼう・にんじん・だいこん ごま 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 おうとう・パイン ナタデココ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
18 (木)	クリスマス スマス 献立 こがたパン きゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース プロッコリーのごまドレッジ 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	きゅうにゅう ウインナー パン ノンエッグごまドレッシング	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 プロッコリー・コーン
19 (金)	ごはん きゅうにゅう 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 ハム	きゅうにゅう わかめ・とうふ パン 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 きゅうにゅう もずくスープ ぶたにくと うずらたまごのにこみ わふうポテトサラダ	ごはん でんぶん でんぶん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう もずく・とうふ ぶたにく・うずらたまご ハム・はなかつお	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 きゅうにゅう 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・でんぶん ごむぎこ・でんぶん ゼリー	きゅうにゅう ごまあぶら・でんぶん 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



きゅうしょく しょうかい  
～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使って調理しています。

じょうき つか すばや ちょうり  
蒸気を使って素早く調理ができるので、冷めて  
かた も固くなりにくいです。  
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。



◎の食品は、業者が直接学校園へ配達します。  
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。



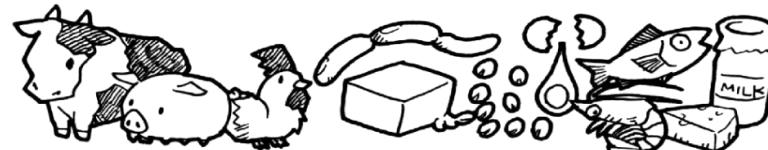
赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540

# しょくじ さむ ふ 食事で寒さを吹きとばそう

12月は寒さが深まっていく時期です。気温が下がると、体調をくずしやすくなりがちです。寒い冬を元気にすごすために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## たんぱく質をたっぷりとろう

たんぱく質は、血や肉をつくり、しほうを燃えやすくして、体を温めます。肉、魚、たまご、大豆、大豆製品にたくさん含まれています。



## 油をじょうずに取り入れよう

油や脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温め、寒さに体温をうばわれないようにします。揚げ物、炒め物などに使って取り入れましょう。



## ビタミンCを毎日とろう

寒さを防ぐホルモンを助けています。色のうすい野菜や果物に多く含まれています。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、毎日とりましょう。



## ビタミンAをたっぷりとろう

ウイルスは、口や鼻のねんまくから体に入ってきます。ビタミンAはねんまくを強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。色のこい野菜に多く含まれています。



12月22日は  
冬至です

# とうじ じ 冬至 3択 クイズ

冬至は、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のことでしょうか？

Q1

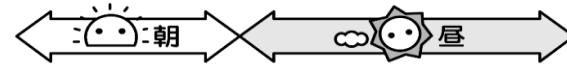
① 夜が短く、昼が長い日



② 昼が短く、夜が長い日



③ 朝が短く、昼が長い日



Q2

「冬至にかぼちゃを食べると〇〇」という言葉があります。〇〇に入る言葉はどれでしょう？ (※〇の数は関係ありません)



① ほっ佩がおちる ② ゆきがふりだす ③ かぜをひかない

Q3

冬至の日には、かぜをひかないようにと、お風呂に入れるものがあります。それはどれでしょうか？



① ゆず ② しょうぶ ③ 牛乳



こたえ Q1: ② 昔は「太陽がよみがえる日」だと信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。

Q2: ③ かぼちゃは体によい栄養がたくさん含まれているため、冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われている。

Q3: ① 冬至にゆずを入れたお風呂に入るとかぜをひかないと言われている。  
(しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる)

★ 給食では19日(金)にかぼちゃ、ゆずを使った冬至献立が登場します。



きゅうしょく  
給食は にっこり笑顔の 元気の源だ



令和7年度  
塩屋小学校6年  
遠藤 菜乃葉