

# 令和7年度 12月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ おおむぎ				704 kcal 25.0 g 20.4 g 1.8 g	870 kcal 30.4 g 24.2 g 2.4 g	今年も残すところあと1か月となりました。暮さも一段と厳しさを増していきます。インフルエンザや風邪などの感染症になりやすい時期でもありますが、手洗いやうがいはもちろん、しっかりと食べて、病気に負けない体をつくりましょう。今日は11月13日に提供を中止した「ぶりの照り焼き」の代わりにして、「米粉のかぼちゃマフィン」を提供します。
	大豆ミート入りドライカレー	ふたにく だいす		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース カレーこ ししょう				
	レモンドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しょうゆ しお こしょう				
	さつまいもの豆乳スープ	ベーコン どうじょう みそ		にんじん ブロッコリー	はくさい ぶなしめじ	さつまいも こめこ		コンソメ こしょう				
米粉のかぼちゃマフィン	とうにゅう だいすこ		かぼちゃ		こめこ さとう	あぶら						
2 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ				583 kcal 27.2 g 19.8 g 1.6 g	742 kcal 33.9 g 23.3 g 1.9 g	今日から15日の間に使用する大根は、金ケ崎中学校の1年生が、町内にある農業大学校で農業体験をした際に植えたものをいただきました。感謝していただきますよ！  (西小 給食なし)
	いなだの西京焼き	いなだ みそ				さとう	さけ					
	白菜の煮びたし	あぶらあげ		にんじん ごまつな	はくさい こんにやく			しょうゆ さけ みりん				
豚汁	ふたにく みそ どうふ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ					
3 (水)	コッパン 牛乳		ぎょうじょう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		560 kcal 27.8 g 16.1 g 3.3 g	692 kcal 33.9 g 18.8 g 4.0 g	今日の主菜は、鶏肉を焼いたものに、金ケ崎町産のりんごをすりおろしたものと、金ケ崎町産のりんごでつくられた100%のストレートジュースを使用したりんごソースをかけて提供しています。りんごはそのまま食べるだけでなく、料理やお菓子作りでも、幅広く使うことができますね。
	鶏肉のりんごソースかけ	とりにく			りんご	さとう		しょうゆ す ワイン しお こしょう				
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		にんじん ほうれんそう	だいこん	さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ				
	ひよこ豆とあさりのスープ	あさり		にんじん	ひよこめ セロリ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ ワイン こしょう				
花みかん				みかん								
4 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ おおむぎ				643 kcal 23.4 g 26.8 g 1.7 g	808 kcal 28.5 g 32.2 g 2.3 g	れんごんの主な栄養成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維なども含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。  (第一小、永岡小 給食なし)
	さばの立田揚げ	さば			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ				
	れんごんのごま酢和え		ひじき	にんじん ごまつな	れんごん えだまめ とうもろこし	さとう		ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	なめこ汁	どうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ							
5 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ				587 kcal 24.2 g 14.0 g 2.3 g	744 kcal 29.4 g 15.8 g 3.1 g	学校給食ではほとんど毎日 にんじんを使用していますが、11月から金ケ崎町産の にんじんを使用しています。栄養だけでなく、彩りとしても欠かせない野菜です。  (第一小、永岡小 給食なし)
	いかバーグのチリソースかけ	いか たら			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	トマトケチャップ トウバンジャン しお ちゅうかスープストック しょうゆ こしょう				
	ビーフン炒め	ふたにく		にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン さとう	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース しお こしょう しょうゆ				
	鮭ボールスープ	さけ たら	わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ しお さけ				
8 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ				574 kcal 21.3 g 16.6 g 1.8 g	746 kcal 25.4 g 19.0 g 2.2 g	みずなはシャキシャキとした歯応えが特徴で、葉は淡い緑色をしています。ベータカロテンが多く含まれていて、緑黄色野菜に分類されます。ベータカロテンのほかにも、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維も豊富です。  (金ケ崎小、第一小 給食なし)
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく			たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す みりん しお こしょう				
	カレー風味きんぴら	ベーコン		にんじん ピーマン	ごぼう にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ カレーこ みりん				
	じゃがいものみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みずな	たまねぎ しいたけ	じゃがいも						
りんご (中学校のみ)				りんご								
9 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ おおむぎ				610 kcal 19.9 g 20.2 g 1.9 g	809 kcal 25.3 g 27.3 g 2.5 g	みなさん、食事をするときにより姿勢で食べていますか？おわんなどを手に持ち、箸を上手に持って食べると、とても食事がしやすくなります。  (金ケ崎小 給食なし)
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す				
	中華風コーン卵スープ	ベーコン たまご		はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ こしょう しお				
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ				572 kcal 28.8 g 13.8 g 1.6 g	729 kcal 35.7 g 15.8 g 2.2 g	シイラは白身の魚でハワイでは「マヒマヒ」とも呼ばれています。鮮やかなエメラルドグリーンの体色で、脂肪が少なく、淡泊な味わいが特徴です。  (三ヶ尻小 給食なし)
	シイラのスタミナ焼き	シイラ			にんにく しょうが	さとう		しょうゆ みりん				
	豚肉と野菜のみそ炒め	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ とうがらしこ				
	すいとん	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しお				
11 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ おおむぎ				587 kcal 28.6 g 15.0 g 2.1 g	748 kcal 35.2 g 17.2 g 2.9 g	豆はそのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆料理をもっと楽しみましょう。  (三ヶ尻小 給食なし)
	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	さけ みりん				
	ひじきと大豆の炒り煮	だいす あぶらあげ	ひじき しらす	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	さつま汁	ふたにく みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも	あぶら					
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう			ごめ				648 kcal 27.2 g 20.7 g 1.9 g	809 kcal 34.2 g 25.3 g 2.5 g	「どさんこ」は北海道産の馬の品種ですが、今は北海道を連想させる言葉として使われています。今日は北海道の特産物とされるじゃがいもやとうもろこし、バターなどが入った洋物になっています。
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ うめず				
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお)	のり	にんじん ごまつな	キャベツ			しょうゆ す				
	どさんこ汁	ふたにく どうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ ねぎ	じゃがいも	あぶら バター	とうがらしこ				
りんご (小学校のみ)				りんご								

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

## 【お知らせ】

11月13日に提供を中止した「ぶりの照り焼き」の代わりにして、12月1日に「米粉のかぼちゃマフィン」を提供いたします。  
今後も、安心安全な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

金ケ崎中学校の1年生が総合学習で金ケ崎町にある農業大学校で農業体験を行いました。その際に植えた大根がたくさん採れたので、ぜひ学校給食で使ってもらえないかと学校から連絡がありました。見るととても立派な大根たち！ありがたいと頂戴し、12月2日～15日の給食で提供する予定です。食の大切さや地域のつながりに感謝していただきます。



# 令和7年度 12月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)	主に体の調子を整える(緑)	主にエネルギーになる(黄)			小学生		中学生		
	※献立は都合により変更することがあります。	①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
15 (月)	【冬至給食】									冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日はゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。今年の冬至は12月22日(月)です。	
	麦ごはん	牛乳	ぶどう				こめ おおむぎ				
	ぶりの塩麴立田	ぶり					さとう でんぷん あぶら	しおこうじ			
	白菜のゆず和え			にんじん	はくさい きゅうり ゆず		さとう	しお			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	だいこん わぎ えのきたけ						
16 (火)	【町内産食材の日給食】									今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。	
	ごはん	牛乳	ぶどう				こめ				
	カップエッグ	たまご						しお			
	豚肉のすき焼き風炒め	ぶたにく		にんじん	はくさい しじみ たけのこ		さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん わぎ						
17 (水)	【クリスマス給食】									今日は一日早いクリスマス献立です。クリスマスは世界中の人々が幸せになるように願っていたイエス・キリストの誕生を祝う行事です。クリスマスにはケーキを食べる人も多くいますが、ヨーロッパではドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。	
	キャロットピラフ	牛乳	とりにく	ぶどう	にんじん ビーマン	とうもろこし	こめ	あぶら	しお タラエクス チキンエキス		
	もみの木ハンバーグ	とりにく	ぶたにく		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう		しょうゆ しお		
	カレーポテトサラダ	ツナ(まぐろ かつお)			にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	カレーこ しょうゆ		
	ABCマカロニスープ	ベーコン			にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ		
	米粉のクリスマスケーキ(チョコ)	とうにゅう だいすこ					さとう こめこ みずあめ	あぶら ココア			
	米粉のクリスマスケーキ(いちご)	とうにゅう だいすこ			いちご	さとう こめこ みずあめ	あぶら				
18 (木)	ごはん	牛乳	ぶどう				こめ			今日で2学期の給食は終了です。冬休み中もしっかり食べて、元気に3学期を迎えましょう。	
	油淋鶏	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	さとう はちみつ でんぷん	あぶら	しょうゆ す しょうゆ			
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	にんじん こまつな	もやし	さとう	こま	しょうゆ す			
	麻婆大根	ぶたにく みそ		にら	だいこん しじみ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	こまあぶら	ちゅうかさーフストック しょうゆ ざけ トウワンジャン			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

## 12月給食だより

### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

**たんぱく質**

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、ヨーグルト

**強い抗酸化作用で体を守る**

**ビタミンA**：にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

**ビタミンC**：ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**：かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

◆一の重(祝い肴・口取りなど)

- 黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り(ごまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重(ずの物・焼き物など)

- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重(煮物など)

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

食生活や体調管理に気を付けて、元気によい年を迎えましょう

