令和８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） 主に体をつくる（赤） 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	主に体の調子を整える（緑） 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	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2．5g未満	備考（行事食・お知らせ・放送資料）
1（火）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			737 kcal 20.3 g 29.8 g 1.8 g	886 kcal 23.8 g 32.8 g 2.2 g	今年も残すところあと１か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。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。手洗いうがいはもちろん、しっかりと食べて病気に負けない体を作りましょう。
	豆腐ナゲット（2個）	とうふ とうにゅう ぎょにく（たら）		**にんじん**	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら	しお			
	野菜のレモン和え				**はくさい**　きゅうり もやし きりぼしだいこん レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	しお　こしょう しょうゆ			
	チキンカレー	とりにく		**にんじん**	たまねぎ　しょうが にんにく	じゃがいも はちみつ	あぶら	カレールウ ウスターソース トマトケチャップ カレーこ しょうゆ			
	みかん				みかん						
2（水）	ピタパン　牛乳		**ぎゅうにゅう**			こむぎこ　さとう	ショートニング	しお	563 kcal 29.2 g 22.5 g 2.5 g	676 kcal 35.1 g 26.5 g 3.2 g	ピタパンとはアラビックピタパン（円形の中空パン）のことです。真ん中に切れ目が入っているので、切り離し、中を袋状に開け、お肉や焼きそばを入れて食べてみてくださいね。
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが　にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ　さけ			
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく		**にんじん** あおピーマン	たまねぎ　**キャベツ** もやし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース ちゅうかスープストック しょうゆ しお　こしょう			
	わかめスープ	**とうふ**	わかめ	**にんじん** こまつな	えのきだけ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ　しお			
【かるしお給食】											
3（木）	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			533 kcal 25.8 g 14.7 g 1.5 g	677 kcal 31.7 g 16.9 g 2.0 g	今日は、かるしお給食です。だしのうま味を生かした煮びたしと、みそのうま味と焼くことで生まれる香ばしさを生かして減塩でもおいしく食べることができます。 永岡小なし
	たらの西京焼き	たら　みそ				さとう		みりん　さけ			
	白菜の煮びたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	**はくさい** こんにゃく			しょうゆ　みりん さけ			
	豚汁	ぶたにく **とうふ**　みそ		**にんじん**	だいこん　ごぼう ねぎ　**しいたけ**		あぶら	しょうゆ　さけ			
4（金）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			647 kcal 23.2 g 24.0 g 2.4 g	779 kcal 27.1 g 26.6 g 2.9 g	八宝菜の「八」は、８種類のという意味ではなく、「たくさん」という意味です。肉や野菜などいろいろな食材を使った中国料理です。 金ケ崎小、第一小、永岡小なし
	チキンカツ	とりにく みそ			しょうが	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しお こしょう			
	八宝菜	ぶたにく		にんじん **チンゲンサイ**	**はくさい**　たまねぎ たけのこ　きくらげ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック しお　しょうゆ			
	卵のふわふわスープ	たまご ベーコン			**キャベツ**　たまねぎ えのきだけ	ぱんこ でんぷん		しょうゆ コンソメ　しお こしょう			
7（月）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			595 kcal 27.5 g 19.6 g 1.8 g	767 kcal 34.1 g 23.3 g 2.6 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月からは金ケ崎町産のにんじんを使用しています。栄養はもちろん、彩りとしても欠かせない食材ですね。 金ケ崎小なし
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりひきにく だいず		グリンピース	たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ			
	野菜のごまサラダ	ツナ（まぐろ　かつお）		**にんじん** こまつな	きゅうり　もやし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　す			
	鮭キムチ汁	さけ　**とうふ** みそ		**にんじん**	**はくさい** **しいたけ**　**ねぎ** はくさいキムチ			チキンブイヨン ちゅうかスープストック さけ　しょうゆ しお　とうがらし ぎょしょうゆ			
	りんご（中学校のみ）				**りんご**						
8（火）	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			659 kcal 24.9 g 23.5 g 1.7 g	790 kcal 28.4 g 26.7 g 2.1 g	せんべい汁は青森県八戸地方の郷土料理です。せんべい汁のせんべいは、おやつのせんべいとは少し違います。煮込んでも溶けにくい専用の南部せんべいを使い、もちもちとした食感を楽しむことができます。
	大船渡産さんまのかば焼き	さんま				でんぷん こめこ　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ みりん			
	のり酢和え	ツナ（まぐろ　かつお）	のり	**にんじん** こまつな	**キャベツ**			しょうゆ　す			
	せんべい汁	とりにく		にんじん	**だいこん**　ごぼう しめじ　**ねぎ**	せんべい	あぶら	しょうゆ　さけ みりん			
	りんご（小学校のみ）				**りんご**						
9（水）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			605 kcal 20.0 g 21.8 g 1.9 g	726 kcal 23.3 g 23.4 g 2.3 g	大根は、寒くなると甘みが増しておいしくなる野菜です。実は、大根は食べる部分によって味が違います。葉に近い上の部分は甘く、先端に近い下の部分は辛味が強いのが特徴です。 三ケ尻小なし
	棒餃子	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ　たまねぎ ねぎ　しょうが	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ みずあめ	あぶら	しお　しょうゆ			
	もやしのナムル			**にんじん** ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ　す			
	マーボー大根スープ	ぶたひきにく みそ		**チンゲンサイ**	**だいこん**　**しいたけ** **ねぎ**　しょうが にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら	トウバンジャン ちゅうかスープストック しょうゆ　さけ			
10（木）	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			558 kcal 22.7 g 15.4 g 1.8 g	706 kcal 27.4 g 17.6 g 2.5 g	かぼちゃにはベータカロテンがたっぷり入っています。体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚を健康に保つ働きがあります。 三ケ尻小なし
	だし巻き玉子	たまご				さとう　でんぷん	あぶら	す　つゆ しお			
	かぼちゃのそぼろ煮	とりひきにく だいず		かぼちゃ グリンピース	たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら	しょうゆ　みりん			
	小松菜と豆腐のみそ汁	**とうふ**　みそ		**にんじん** こまつな	**キャベツ**　しめじ						
【かみかみ給食】											
11（金）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			592 kcal 21.5 g 17.6 g 1.8 g	742 kcal 26.3 g 20.4 g 2.6 g	今日は、かみかみ給食です。たこは、弾力があり、自然と噛む回数が増えやすい食材です。噛めば噛むほどうま味が出てくるので、よくかんであじわってみましょう。 西小なし
	かみかみタコメンチ	たら　たこ	あおさ		キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	しお			
	冷麺風サラダ			**にんじん**	きゅうり　もやし はくさいキムチ	はるさめ	ごまあぶら	れいめんスープ しょうゆ とうがらし			
	中華風コーンスープ	とりにく **とうふ**		**チンゲンサイ**	とうもろこし たまねぎ　**ねぎ**	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ　さけ しお　こしょう			
【冬至給食】											
14（月）	麦ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　むぎ			574 kcal 25.4 g 18.7 g 1.8 g	718 kcal 30.6 g 21.8 g 2.5 g	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（火）です。
	ぶりのしょうゆ麹焼き	ぶり						しょうゆこうじ さけ			
	白菜のゆず和え			**にんじん**	**はくさい**　きゅうり きりぼしだいこん ゆずかじゅう			つゆ			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	**だいこん**　**ねぎ** えのきだけ						

※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。）

※魚介類には寄生虫が存在する可能性がありますが、十分に加熱されたものは健康被害を引き起こすことはないため、継続して提供しています。

※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

令和８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）主に体をつくる（赤）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	主に体の調子を整える（緑）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	主にエネルギーになる（黄）⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2．5g未満	備考（行事食・お知らせ・放送資料）
【三ケ尻小学校リクエスト献立】											
15（火）	ラーメン　牛乳		**ぎゅうにゅう**			こむぎこ		しお	551 kcal 22.1 g 21.9 g 2.2 g	657 kcal 26.4 g 23.5 g 2.9 g	今日は、三ケ尻小学校のリクエストメニューの中から、**ラーメン、餃子、みそラーメンスープ**を取り入れました。ラーメンと餃子の組み合わせが合いそうということで選んでくれました。
	餃子（2個）	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ しょうが	でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しお			
	フルーツポンチ	とうにゅう			みかん　パイン もも	さとう					
	みそラーメンスープ	ぶたにく		**にんじん**	たまねぎ　**はくさい** とうもろこし **ねぎ**		あぶら	チキンブイヨン みそラーメンスープ			
【第一小学校リクエスト献立】											
16（水）	ごはん　ジョア（ブルーベリー）		だっしふんにゅう		ブルーベリーかじゅう アローニャかじゅう	**こめ**　さとう			597 kcal 25.9 g 12.8 g 1.7 g	773 kcal 32.2 g 16.1 g 2.5 g	今日は、第一小学校のリクエストメニューの中から、**ジョア、油淋鶏、肉じゃが**を取り入れました。味わって食べましょう。
	油淋鶏	とりにく			しょうが　にんにく **ねぎ**	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ　しお こしょう しょうゆ　す			
	肉じゃが	ぶたにく		**にんじん** いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ　しょうゆ みりん			
	ABCマカロニスープ	ウインナー		**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	チキンブイヨン コンソメ こしょう			
【クリスマス給食】											
17（木）	結びパン　牛乳		**ぎゅうにゅう** だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	しお　イースト	（チョコ） 588 kcal 21.4 g 25.2 g 2.3 g	664 kcal 25.0 g 29.3 g 3.0 g	今日は、一足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。クリスマスケーキは、それぞれがセレクトした味を味わって食べてくださいね。
	もみの木型ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	さとう	あぶら	しお　しょうゆ トマトケチャップ ちゅうのうソース			
	雪結晶のマカロニサラダ			**にんじん**	きゅうり　**キャベツ** とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ				
	野菜スープ	ベーコン	かんてん	**にんじん** **チンゲンサイ**	たまねぎ	じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ こしょう	（いちご） 578 kcal 21.2 g 24.4 g 2.3 g	654 kcal 24.8 g 28.5 g 3.0 g	
	クリスマスケーキ（チョコ）	とうにゅう だいずこ				さとう　みずあめ こめこ　でんぷん	あぶら	ココアパウダー			
	クリスマスケーキ（いちご）	とうにゅう だいずこ			いちご いちごかじゅう	さとう　みずあめ こめこ　でんぷん	あぶら				
18（金）	ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**			654 kcal 20.7 g 26.8 g 1.9 g		今日で２学期の給食は終了です。冬休み中は、おいしい食べ物を食べる機会が増えるかもしれませんが、バランスよくしっかり食べて、元気に３学期を迎えましょう。
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	ばんこ　さとう こむぎこ	あぶら	ウスターソース しお			
	野菜のおかか和え	かつおぶし		**にんじん** こまつな	**キャベツ**　もやし			しょうゆ			第一小、三ケ尻小、金ケ崎中なし
	沢煮椀	ぶたにく		**にんじん** みつば	**だいこん** ごぼう **しいたけ** なめこ		あぶら	しょうゆ　さけ しお　こしょう			

※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。）

※魚介類には寄生虫が存在する可能性がありますが、十分に加熱されたものは健康被害を引き起こすことはないため、継続して提供しています。

※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

鏡もち

12月給食たより

冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



ありがとうございました！！



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とれたので、ぜひ学校給食に使っていただけ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！ありがたく頂戴し、１１月25日～27日の給食に提供しました。



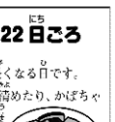
この冬休み、日本の伝統的なお正月の習慣を探してみましょう。

冬の行事と行事食　～日本と世界を比べてみよう～

新年の始まりとなる正月をはじめ、12月から２月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至　12月22日ごろ

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

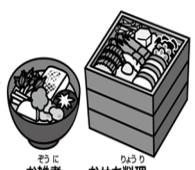
１年の締めくくりとなる日です。日本では、１年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。



年越しそば

正月　1月1日～

新しい１年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。



お雑煮　おせち料理

世界では…　クリスマス　12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】



ドイツ「シュトレン」　イタリア「パネトーネ」　チェコ「カプル（コイ）料理」　アメリカ「ローストターキー」

世界では…　旧正月

アジアの国々では、現在の暦の１月１日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、１月下旬から２月ごろになることが多いです。

【各国の行事食の一例】



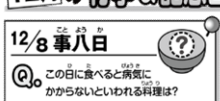
中国「餃子」　韓国「トッカク」　モンゴル「ボーズ」　マレーシア「イーサン」

12月の行事＆記念日 3択クイズ

12/8 事八日

Q. この日に食べると病気にかからないといわれる料理は？

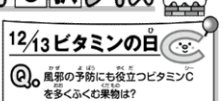
① お雑煮　② お善汁　③ 七草がゆ



12/13 ビタミンの日

Q. 風邪の予防にも役立つビタミンCを多く含む果物は？

① スイカ　② バナナ　③ アセロラ



12/20 ブリの日

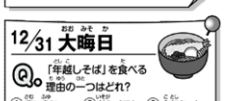
Q. ブリを漢字で書くと、どれでしょう？

① 鮭　② 鰤　③ 鰹

12/22ごろ 冬至

Q. 冬至に食べると長生きするといわれる食べ物は？

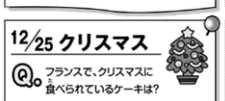
① うなぎ　② もち　③ かぼちゃ



12/25 クリスマス

Q. フランスで、クリスマスに食べられているケーキは？

① ブッシュドノエル　② シュトレン　③ パブロバ



12/31 大晦日

Q. 「年越しそば」を食べる理由の一つはどれ？

① 寒いので、体をあたためるため　② 忙しくても、かんたんに作れるから　③ 今年あった嫌なことを、断ち切るため

こたえ　1月1日（6種類の具を入れて）クリスマス（①ばかり）③　2月3日　①　3月3日　②　4月8日　③　5月5日　③　6月30日　①　7月7日　③　8月31日　③　9月1日　②　10月10日　③　11月15日　③　12月22日　②