

12月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 12月

こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

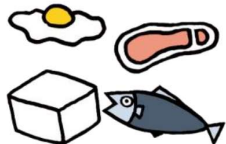
～免疫力を高める食事のポイント～



寒さが身に染みる季節となりました。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



まいにち毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



外出後と食事の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



月	火	水	木	金
1 	2 	3 	4 	5 
フレンチ サラダ 生揚げが ホワイトアウト!? (豆乳おろしソース)	しょうゆの実 ナムル ヤンニョム チキン	コンコン コンソメ スナック ひじきと つくだに ツナの佃煮	しょうゆ フレンチ 煮込み ハンバーグ	支援中学部人数変更有 カロテン サラダ ひじきと 大豆の チーズ焼き
ごはん 肉団子の トマト煮	ごはん 春雨スープ	ごはん カレー鍋	ごはん オニオン スープ	ごはん 大根スープ
721kcal/25.2g/2.3g 831kcal/27.8g/2.7g 856kcal/28.4g/2.7g	657kcal/24.7g/2.1g 768kcal/28.2g/2.3g 793kcal/28.8g/2.3g	725kcal/24.6g/2.3g 871kcal/28.9g/2.6g 896kcal/29.5g/2.6g	718kcal/27.0g/2.5g 805kcal/29.2g/2.7g 830kcal/29.8g/2.7g	699kcal/24.6g/2.3g 838kcal/29.4g/2.7g 863kcal/30.0g/2.7g
8 	9 	10 	11 	12 テーマ：好きな給食 【片貝中1年リクエストメニュー】
わかめと じゃこの サラダ 白身魚とい ものみそ ケチャップ和え	和風 スパゲティ サラダ	おかか きりざい 厚焼きた まご	茎わかめの カレー 炒め れんこん シューマイ	のり酢和え 鶏の から揚げ
ごはん 沢煮焼	ハヤシライス (麦ごはん)	ごはん みそ煮込み おでん	 大麦めん  鶏ごぼう汁	カリカリ 梅の 混ぜご飯 コンソメ スープ
689kcal/26.2g/2.6g 804kcal/30.3g/2.8g 829kcal/30.9g/2.8g	698kcal/22.5g/2.3g 834kcal/26.2g/2.7g 859kcal/26.8g/2.7g	679kcal/27.1g/2.3g 791kcal/31.7g/2.6g 816kcal/32.3g/2.6g	727kcal/32.1g/3.9g 824kcal/30.3g/4.5g 900kcal/38.9g/4.5g	695kcal/26.5g/2.7g 824kcal/30.5g/2.9g 849kcal/31.1g/2.9g
15 	16 	17 	18 	19 【おちやっ子わくわくメニュー】 「減塩メニュー」 
切干大根の 炒め煮 あじ 鱈の しおこうじ 塩麹焼き	切干大根の 梅サラダ レパの オーロラソース	磯マヨ 和え 高野豆腐と 青菜の 炒め煮	海藻サラダ	レモン ドレッシング サラダ 鶏肉の マスタード焼き
わかめ ごはん 体あったまる 酒かす汁	ごはん チンゲン菜 スープ	ごはん みぞれ汁	紙袋に入れます  ごった煮	ごはん 塩麹ポトフ
654kcal/32.0g/2.9g 772kcal/35.8g/3.3g 797kcal/36.4g/3.3g	764kcal/26.9g/2.4g 902kcal/31.2g/2.7g 927kcal/31.8g/2.7g	653kcal/25.4g/2.1g 763kcal/28.9g/2.3g 788kcal/29.5g/2.3g	642kcal/27.0g/3.3g 789kcal/32.9g/3.9g 814kcal/33.5g/3.9g	691kcal/28.3g/1.8g 786kcal/31.2g/2.1g 811kcal/31.8g/2.1g
22 	23 	24 	25 	
【冬至メニュー】 運を呼ぶ きんぴら さわら 鱈の ゆずしょう ソースかけ	【クリスマスメニュー】 星のチーズ 入り サラダ クリスマス ツリー (ハンバーグ) カレーライス クリスマスツリーを 添えて～ (麦ごはん)	谷中、東中、千田中× サーター アンダギー もずく丼 (ごはん) 沖縄そば風 スープ	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、 夜が長い日です。この日に「かぼちゃ(なん きん)などの「ん」のつくものを食べたり、 ゆず湯に入 たりすると、 かぜをひか ないといわ れています。  給食開始日は 1月8日(木)です! お楽しみに♪	
691kcal/30.9g/1.8g 787kcal/34.0g/2.3g 812kcal/34.6g/2.3g	710kcal/24.2g/2.3g 872kcal/29.8g/2.9g 897kcal/30.4g/2.9g	740kcal/25.1g/1.7g 876kcal/29.2g/2.3g 901kcal/29.8g/2.3g	小：1杯分～/たんぱく質/食塩相当量 中：1杯分～/たんぱく質/食塩相当量 大：1杯分～/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満	
★12月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「減塩」です! ～無理なくできる減塩ポイント～ ①しょうゆ、ソースなどはかえるのではなく、つける! ②めん類の汁は飲み干さない!お汁に多くの食塩が含まれている! ③汁物は具たくさんがおすすめ!野菜に多く含まれるカリウムは塩を排泄する働きがある! ④加工食品やインスタント食品の見えない塩にも要注意!栄養価の表示を見て! ⑤レモン、酢や香辛料でおいしく減塩!香りには減塩効果がある!				

12月の食品表



急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	月	生揚げ、豆乳、ハム、肉団子、ベーコン	牛乳	人参、ブロッコリー、トマト	大根、えのき、もやし、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、エリンギ、にんにく	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、オリーブ油
2	火	鶏肉、油揚げ、ベーコン、みそ	牛乳	人参、小松菜	もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、えのき、きくらげ	米、春雨、砂糖	ごま油
3	水	ツナ、大豆、豆腐、油揚げ、豚肉	牛乳、ひじき、あおのり	人参、小松菜	れんこん、ごぼう、白菜、もやし、えのき	米、さつまいも、かたくり粉、砂糖	油
4	木	ハンバーグ、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき	米、砂糖	油
5	金	豚肉、大豆、チーズ、ハム、鶏肉、油揚げ	牛乳、ひじき、寒天	人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、チンゲン菜	玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、大根、えのき	米、春雨、砂糖	ノイグ マヨネーズ、オリーブ油、ごま油
8	月	ホキ、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめん、わかめ	人参、キヌサヤ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、たけのこ、えのき	米、フライドポテト、春雨、砂糖	油、ごま油
9	火	豚肉、大豆、鶏肉、	牛乳、かつお節	人参、トマト、小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、とうもろこし、キャベツ	米、麦、スパゲッティ、じゃがいも、砂糖	ノイグ マヨネーズ、油
10	水	卵、納豆、鶏肉、生揚げ、がんも、竹輪、みそ	牛乳、昆布、かつお節	人参、小松菜、野沢菜漬け、いんげん	たくあん、大根、こんにゃく	米、砂糖	
11	木	鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏肉、さつま揚げ、なると	牛乳、茎わかめ	人参、いんげん	キャベツ、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、れんこん、しょうが、とうもろこし	大麦めん、かたくり粉、砂糖	ごま油
12	金	鶏肉、ツナ、ベーコン、油揚げ	牛乳、のり	人参、小松菜	もやし、レモン、大根、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま油
15	月	あじ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、大豆、みそ	牛乳、わかめ	人参	大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく、切干大根、枝豆、しょうが	米、じゃがいも、砂糖	油
16	火	豚肉、豚レバー、みそ、ツナ、生揚げ	牛乳、寒天	人参、小松菜、チンゲン菜	切干大根、もやし、梅、大根、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖	ノイグ マヨネーズ、油、ごま油
17	水	高野豆腐、かまぼこ、鶏肉、油揚げ	牛乳、のり、かつお節	人参、チンゲン菜、小松菜	玉ねぎ、たけのこ、しょうが、もやし、白菜、大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米、砂糖	ノイグ マヨネーズ、油
18	木	きな粉、ツナ、生揚げ	牛乳、海藻ミックス	人参、いんげん	もやし、きゅうり、とうもろこし、大根、こんにゃく	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油、ごま油
19	金	鶏肉、ハム、生揚げ	牛乳	人参、小松菜、ブロッコリー	もやし、キャベツ、とうもろこし、レモン、玉ねぎ、大根、にんにく、しょうが	米、さつまいも、はちみつ、砂糖	油
22	月	さわら、豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、しょうが、ゆず、れんこん、エリンギ、こんにゃく、メンマ、白菜、ねぎ	米、砂糖	油、ごま油
23	火	鶏肉、ハンバーグ、大豆、ハム、チーズ	牛乳	人参、グリーンピース、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし	米、麦、じゃがいも	油
24	水	豚肉、豆乳	牛乳、もずく	人参、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、もやし、ねぎ	米、ホットケーキミックス、砂糖、黒砂糖、かたくり粉、ビーフン	油