

令和7年度



# 12月 食育だより

冬至

## 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がちですが、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って抵抗力を高め、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



強い抗酸化作用で体を守る



おすすめ



### たぬき汁

※本物の「たぬき」の代わりに、こんにゃくを使った精進料理がもとになった汁物です。

1人分:エネルギー 33kcal、食塩相当量 0.7g

#### 《作り方》

- ① 大根は一寸切り、えのきたけは2cmの長さ、ねぎは小口切りに切る。ごぼうは、ささがきにする。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさに切って湯通しする。豆腐はさいの目に切る。さつま揚げは、食べやすい大きさに切って油抜きをしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、大根、えのきたけ、ごぼう、こんにゃくの順に煮る。
- ④ さつま揚げを入れ、調味料を加えてさらに加熱する。
- ⑤ 豆腐を入れて、しょうがとねぎを加えて、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

材料（4人分）

だし汁（かつお）…400cc  
だいこん…40g  
えのきたけ…28g  
ごぼう…40g  
こんにゃく…60g  
さつま揚げ…20g  
酒…小さじ1  
うすくちしょうゆ…12g  
食塩…0.6g  
豆腐…60g  
おろししょうが…少々  
ねぎ…32g

## 2025年 12月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《寒さやかぜに負けない体を作ろう》

瑞浪市学校給食センター

TEL 68-6015  
FAX 66-1120

### 12月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 生徒数 名	中学校 生徒数 名
1	月	太陽	ソフト麺	とうふ 豆腐ナゲット	こんにゃくサラダ	ツナトマトソース		686 2.0
2	火	心	もち米入りごはん、納豆(学)	ひそべ 竹輪の磯辺揚げ	おかか和え	さわわわん 沢煮椀		618 1.7
3	水	星	むぎ 麦ごはん(委)	さわら さいきょうや 鰯の西京焼き	炊き合わせ	ふのすまじ汁	ミルクプリン(学)	713 2.0
4	木	太陽	むぎ 麦ごはん(委)	ささみカツ	ゆでキャベツ	みそけんちん汁		623 1.6
5	金	太陽	ピラフ	やさい 野菜グラタン	れんこんサラダ	ジュリエンヌスープ	ミルメーク コーヒー	584 1.9
8	月	星	ラーメン	ユーリンチー	かんてん 寒天サラダ	とんこつラーメンの汁		666 2.3
9	火	心	しらまい 新米ごはん	さば たつたあ 鯖の竜田揚げ	だいこん 大根サラダ	あか 赤だし		666 1.5
10	水	太陽	コッペパン	サーモンのバジル焼き	コールスロー	ビーフシチュー		672 2.5
11	木	星	むぎ 麦ごはん(委)	あつあ 厚揚げの麻婆ソース	ちゅうか 中華サラダ	ワンタンスープ	フルーツ杏仁風プリン(学)	637 1.9
12	金	心	げんまい 玄米ごはん	ゆうぜん 友禅ご飯の具	れんこんの炒め煮	たぬき汁	みかん(学)	578 2.0
15	月	星	うどん	ひよし 日吉みそうどんの汁	ちくぜんに 筑前煮	いもかりんとう		623 1.8
16	火	心	もち米入りごはん	ささみのレモン風味	にびた 煮浸し	なめこのみぞ汁	すき 陶ウエハース	600 1.6
17	水	太陽	むぎ 麦ごはん(委)	わふう 和風おろしハンバーグ	こく 粉吹き芋	とろろ昆布汁	ヨーグルト(学)	619 2.0
18	木	心	むぎ 麦ごはん(委)	あづなみ 瑞浪ボーノポークの甘辛だれ	に煮あえ	ごじる 吳汁		639 1.8
19	金	心	げんまい 玄米ごはん	ホキのから揚げ	ごぼうのサラダ	まめ 豆カレー		720 1.9
22	月	星	むぎ 麦ごはん(委)	かぼちゃといかの天ぷら	いりおから	しろ 白みぞ汁		625 1.9
23	火	星	さといも 里芋ごはん	ぶたにく 豚肉の黒糖焼き	こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	えのきのすまじ汁		643 1.9
24	水	心	黒コッペパン	フライドチキン	グリーンサラダ	ミネストローネ	クリスマスケーキ(学)	769 2.1
25	木	星	むぎ 麦ごはん(委)	さば 鯖の照り焼き	いろどり 和え	とじとじのおかず	りんご(学)	636 1.5
26	金	太陽	わかめごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	きんぱう 金平ごぼう	ひよし 日吉みそ汁		625 2.2

### 1月 予定献立表

9	金	心	もち米入りごはん	れんこんの天ぷら	くろまめ 黒豆の煮付け	すきやき煮		680 1.6
13	火	星	キムチチャーハン	しゅうまい	かふう 華風和え	たま 玉スープ	しろ 白いミルクプリン(学)	877 2.0

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「鉄・カルシウムをとろう」です。12月は鉄が多い献立です。  
豆カレーのレンズ豆には、血液のもととなる鉄が多く含まれています。



### 食育の視点のマークの説明

	食事の重要性	食事をすることは楽しく 心を豊かにしてくれることを感じる		心身の健康	栄養学的な意味を知り、 興味をもって食べる		社会性	食事を通して、協力し 人のことを思う優しさを育む
	感謝の心	食に関わるさまざまな人の 仕事ぶりを知り、身近に感じる		知識や情報をもとに、 自ら判断する			食品を選択する能力	地域ごとの多様性や豊かさ を知り、大切にする

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索  
瑞浪市公式ホームページの学校給食:「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。※(学)は業者さんから学校へ直接配達されるデザート等です。※(委)は委託麦ごはんです。  
※牛乳は毎日ついています。※ エネはエネルギーのことです。