



12月食育だより



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

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品

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 ジャがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド



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》

- 大根はいちよう切り、えのきたけは2cmの長さ、ねぎは小口切りに切る。ごぼうは、さがきにする。
- 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。
- 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。
- さつま揚げを入れ、調味料を加えてさらに加熱する。
- 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	中学校
1	月	☀️	ソフト麺	豆腐ナゲット	こんにゃくサラダ	ツナトマトソース	686	896
2	火	❤️	もち米入りごはん、納豆(学)	竹輪の磯辺揚げ	おかか和え	沢煮碗	618	875
3	水	👨🍳	むぎ麦ごはん(委)	鯖の西京焼き	炊き合わせ	ふのすまし汁	713	841
4	木	☀️	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	750
5	金	🍲	ピラフ	野菜グラタン	れんこんサラダ	ジュリエンスープ	584	759
8	月	🍷	ラーメン	ユーリンチー	寒天サラダ	とんこつラーメンの汁	666	837
9	火	🍲	新米ごはん	鯖の竜田揚げ	大根サラダ	赤だし	666	833
10	水	☀️	コッパパン	サーモンのバジル焼き	コールスロー	ビーフシチュー	672	815
11	木	👨🍳	むぎ麦ごはん(委)	厚揚げの麻婆ソース	中華サラダ	ワンタンスープ	637	751
12	金	🍲	げんまい玄米ごはん	友禅ご飯の具	れんこんの炒め煮	たぬき汁	578	752
15	月	👨🍳	うどん	ひよし日吉みそうどんの汁	筑前煮	いもかりんとう	623	787
16	火	❤️	もち米入りごはん	ささみのレモン風味	煮浸し	なめこのみそ汁	600	767
17	水	☀️	むぎ麦ごはん(委)	和風おろしハンバーグ	粉吹き芋	とろろ昆布汁	619	771
18	木	🍲	むぎ麦ごはん(委)	瑞浪ポーノポークの甘辛だれ	煮あえ	呉汁	639	785
19	金	🍲	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	945
22	月	🍲	むぎ麦ごはん(委)	かぼちゃといかの天ぷら	いりおから	しろみそ汁	625	761
23	火	👨🍳	さといも里芋ごはん	豚肉の黒糖焼き	高野豆腐の煮物	えのきのすまし汁	643	776
24	水	🍷	黒コッパパン	フライドチキン	グリーンサラダ	ミネストローネ	769	943
25	木	🍲	むぎ麦ごはん(委)	鯖の照り焼き	彩り和え	年取りのおかず	636	763
26	金	☀️	わかめごはん	鶏とレバーのケチャップ和え	金平ごぼう	ひよしみそ汁	625	821

1月 予定献立表

9	金	🍲	もち米入りごはん	れんこんの天ぷら	黒豆の煮付け	すきやき煮	680	877
13	火	🍷	キムチチャーハン	しゅうまい	華風和え	二郎玉スープ	632	770

※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

食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する

感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事を知り、身近に感じる

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

食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす

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送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついてます。 ※ エネ はエネルギーのことです。