




# 12月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステージ	えいようりょう		ひとくちメモ
		Ⅰ 1~4	Ⅱ 5~7	Ⅲ 8~9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (Kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	月						さかなのヨーグルトソース おからサラダ はくさいスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキ おから ウインナー ヨーグルト ツナ	たまねぎ パセリ レモン にんじん きゅうり はくさい	I II III	641 783 863	22.5 27.5 29.5	ヨーグルトには、お腹の調子を整える乳酸菌や、みなさんの筋肉や骨を作るものとなるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。魚と一緒に摂ると、栄養バランスがさらによくなります。
2	火						すきやきふうにももの だいこんのあまずあえ いりこのあおのりあえ	こめ むぎ あぶら さとう くらざとう じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ あつあげ あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	I II III	559 683 765	23.7 28.9 32.8	すき焼きの「すき」は、昔、農具の「鋤（すき）」という道具の上で、お肉や魚を焼いて食べていたことに由来するという説が有力です。給食のすき焼き風煮物も、色々な具材の旨みが詰まっています。
3	水						タッカルビ もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さつまいも ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かまぼこ ちりめん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ピーマン には もやし にんじん チンゲンサイ えのきたけ	I II III	505 617 683	18.4 22.4 24.1	タッカルビは、韓国の郷土料理です。韓国語で「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味があります。実際は骨のないお肉を使うことが多いですが、鶏肉の栄養をしっかりと摂れるメニューです。
4	木						そぼろどん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく わかめ かつおぶし	たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	I II III	512 626 692	20.9 25.5 28.1	「そぼろ」という名前は、昔、具材を細かくほぐした「おぼろ」より、さらに粒が粗い「粗おぼろ」がなまったものと言われています。今日のそぼろ丼は、ごはんが進む、元気が出るメニューです。
5	金						サバのたつたあげ だいこんのゆかりあえ こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ あつあげ	だいこん きゅうり こまつな にんじん えのきたけ	I II III	566 692 805	21.4 26.2 30.5	竜田揚げの名前は、衣の片栗粉の白い部分が、紅葉の名所である竜田川に散る紅葉のように見えることから名付けられたという説が有力です。下味のついたサバの竜田揚げ、風味豊かで美味しいです。
6	土													
7	日			修8 学年 旅行										
8	月			修8 学年 旅行			マーボーだいこん ハムサラダ みかん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ しいたけ キャベツ みかん	I II III	584 714 794	19.2 23.4 25.9	マーボー大根に入っている大根は、体を温める効果があると言われています。特に、大根を加熱することで、体が冷えにくくなる成分が生まれます。寒い日にぴったりの、体の中から温まるメニューになります。
9	火			修8 学年 旅行			ガバオライス かいそうサラダ エビだんごスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう かいそう ちくわ えび わかめ だいず ぶたにく	たまねぎ ピーマン きゅうり だいこん にんじん レモン ねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ	I II III	586 716 808	24.1 29.5 33.4	ガバオライスは、タイの料理で、日本語に訳すと「バジル炒めご飯」という意味になります。肉をバジルと一緒に炒めてごはんにかける、タイの国民食とも言える人気メニューです。異国の味を楽しんでください。
10	水			修8 学年 旅行			さかなのチリソース はるさめのすのもの にらたまスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ かいそう たまご とうふ	たまねぎ ピーマン みかん きゅうり にんじん えのきたけ にら	I II III	584 714 799	20.0 24.4 27.3	チリソースの「チリ」は、古代メキシコで「赤唐辛子」を意味する言葉が由来です。唐辛子の辛み成分には、体を温めて血の巡りを良くする働きがありますよ。魚と一緒に食べて、風邪に負けない体にしましょう。
11	木			振8 替休			きんぴられんこん はくさいのごまネーズあえ ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ごぼう ぶたにく	れんこん にんじん にんにく はくさい きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	I II III	536 655 735	16.4 20.0 21.8	れんこんは、風邪の予防に役立つビタミンCがみかんの1.4倍も含まれています。また、お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。シャキシャキとした食感を楽しみながら、しっかりと噛んで食べましょう。
12	金						きのこピラフ はくさいのクリームに	こめ むぎ こむぎこ でんぶん オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげん とりレバー さけ	まいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい にんじん えだまめ	I II III	610 746 881	27.9 34.1 38.3	レバーには、血液を作るのに必要な鉄分や、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAが非常に多く含まれています。少し苦手な人も、ケチャップ味で食べやすく工夫されているので、体のために一口でも挑戦してみましょう。
13	土													
14	日													
15	月						いわしのトマトに エビマヨサラダ やさしいスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう えび ツナ ウインナー いんげん いわし	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ レモン トマト	I II III	593 725 821	25.2 30.8 35.7	エビは、脂肪が少なく高たんぱくな食材です。また、赤い色の成分であるアスタキサンチンは、みなさんの体の中の疲れをとる働きがあるとされています。エビマヨサラダで、美味しく栄養を摂ってください。
16	火		肥水5 後換年 つに生 子学 教ぶ 室				あげはるまき もやしのちゅうかあえ タイピーエン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご とりにく	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	I II III	577 705 845	21.2 26.0 28.9	タイピーエンは、中国の福建省から伝わった熊本県の郷土料理です。福建省では、この料理に入っている揚げた卵を「太平卵（タイピーノン）」と呼び、食べると安泰に暮らせるという縁起の良い料理とされています。
17	水						さかなのみそマヨやき いんげんのサラダ のっぺいじる	こめ むぎ マヨネーズ さといも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう いんげん あつあげ ホキ みそ	にんじん キャベツ だいこん しいたけ とうもろこし ねぎ	I II III	528 646 721	21.9 26.7 30.3	のっぺい汁は、汁にとろみがあることが特徴で、この「ねばっている」という意味の「ぬっぺい」という言葉が変化して「のっぺい汁」になったと言われています。里芋など、体が温まる根菜がたくさん入っていますよ。
18	木						スタミナどん こまつなのピーナツあえ だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぶん ピーナツ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にら しょうが こまつな もやし だいこん えのきたけ	I II III	567 693 774	19.7 24.1 26.6	今日は、ロードレース大会の前日です。体を作るたんぱく質と、体を動かすエネルギー源となる炭水化物をしっかり摂って、明日に備えるためのスタミナをつける献立になっています。力をつけて頑張りましょう。
19	金		ロード レース 大会				チキンカレー たこサラダ だいずのこくとうりんかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく たこ ちくわ だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり グリンピース	I II III	618 756 846	22.0 26.8 29.8	チキンカレーは、ロードレース大会で全力を出し切ったみなさんの疲労回復を助けるための献立です。カレーには食欲を増進させるスパイスや、疲労回復に役立つお肉のたんぱく質などが含まれています。
20	土													
21	日													
22	月						かぼちゃのそぼろに こんにやくみそいため ゆずはいりなます	こめ むぎ あぶら こんにやく でんぶん ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース たけのこ だいこん ゆず いんげん	I II III	577 705 779	20.1 24.5 26.5	今日は冬至です。昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃには、風邪を予防するビタミンがたくさん含まれています。栄養たっぷりのそぼろ煮をしっかりと食べましょう。
23	火						カレーピラフ とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	こめ むぎ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこめ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ グリンピース	I II III	571 697 772	25.4 31.0 33.2	今日のクリスマスケーキは、みなさんが事前に選んだものです。クラスのみんなでも楽しく味わって食べるようにしましょう。明日から楽しい冬休み、でも、風邪をひかないように健康に気を付けましょう。
24	水													
25	木													

\* 献立は都合により変更する場合があります。



# 12月給食たより

令和7年12月  
水上村学校給食センター

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、細菌を「入れない」「出さない」「ひろげない」の3原則が大切です。手洗いの徹底と、栄養・睡眠をしっかりとって、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。



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!



## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

キャベツ

なす

はくさい

ピーマン

ブロッコリー

にんじん

た

ま

い

す

だ

き

ヒント①  
おもい順にならべよう!

②

とうもろこし

もやし

きゅうり

だいこん

オクラ

ごぼう

こ

ば

し

し

そ

と

ヒント②  
ながい順にならべよう!

③

みかん

メロン

ブルーベリー

スイカ

いちご

りんご

ぶどう

かき

よ

ん

え

す

い

ば

ら

う

ヒント③  
小さい順にならべよう!

④

ヒト

キリン

チーター

ゾウ

ライオン

ナマケモノ

リクガメ

ネコ

よ

う

き

り

う

ど

ヒント④  
あしはなが長い順にならべよう!

⑤

シラス

クマノミ

ジンベエザメ

タイ

シャチ

イワシ

ん

は

や

き

ね

ご

ヒント⑤  
おおきい順にならべよう!

カレイ

エイ

カツオ

マグロ

サンマ

クジラ

あ

は

お

や

さ

は

## 冬休みの食生活~10のポイント

① (食)べすぎに気をつけよう

② (飲)み物は甘くないものを選ぼう

③ しっかり手を洗ってから食事をしよう

④ ち(1)日3食、規則正しく食べよう

朝 昼 夕

⑤ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

⑥ ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ

⑦ やさい(野菜)をたっぷり食べよう

⑧ すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

⑨ みんなで食卓を囲む機会をつくろう

⑩ を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

3学期の始業式で  
元気に会いましょう!!

こたえ

(1) だいこん (2) とうもろこし (3) りんご (4) キリン (5) クジラ  
(6) かい (7) かい (8) かい (9) かい (10) かい

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

たものしつもんばこ  
食べ物質問箱



がっこう  
学校ホームページ  
きゅうしよく  
給食レシピリクエスト

