



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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 しつ(㌘)	ひとくちメモ
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ	あか	みどり				
1	月				むぎごはん	牛乳	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 おかから ウインナー ヨーグルト ツナ	たまねぎ バセリ 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、みん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				むぎごはん	牛乳	すきやきふうにもの 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 くろざとう じがいも 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つていておいしいですね。
3	水				むぎごはん	牛乳	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 にら 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れるメニューです。
4	木				そぼろどん	牛乳	すまじる	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」がなまつ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ね。
5	金				むぎごはん	牛乳	サバのたつたあげ だいこんのゆかりあえ こまつなみそしる	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ね。
6	土													
7	日		修8 学年 旅行											
8	月		修8 学年 旅行		むぎごはん	牛乳	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	牛乳	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 だいす 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。異国味を楽しんでくださいね。
10	水		修8 学年 旅行		むぎごはん	牛乳	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。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 学年 休生		むぎごはん	牛乳	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、しっかり噛んで食べましょう。
12	金				きのこピラフ	牛乳	レバーとポテトのケチャップに さけとはくさいのくりーむに	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				むぎごはん	牛乳	いわしのトマトに エビマヨサラダ やさいスープ	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 ワインナー いんげん いわし	プロッコリー 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、みんなの体の中の疲れをとる働きがあると言われています。エビマヨサラダで、美味しい栄養を摂ってくださいね。
16	火		肥水5 後候年 に生 子学 教室		むぎごはん	牛乳	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 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				むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく 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「ねばねば」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	牛乳	こまつなビーナツあえ 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	牛乳	たこサラダ だいす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 くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく たこ ワインナー ひよこまめ とりにく ツナ	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				むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに こんにゃくみそいため ゆずはりりなます	こめ むぎ あぶら こんにゃく 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食べましょう。
23	火				カレーピラフ	牛乳	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 ワインナー ひよこまめ 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。

終業式

冬休み (～1/7)



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つくりましょう。



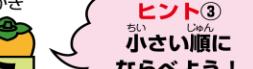
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、日が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

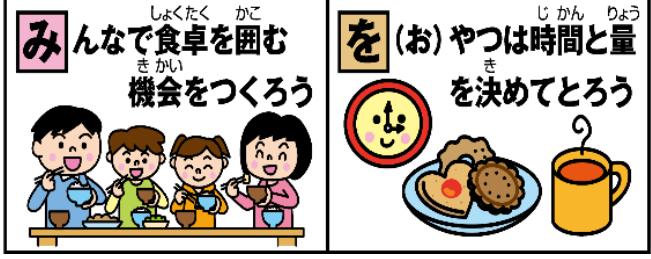


ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番に並べると、食べ物や12月の食べ物に関係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。



冬休みの食生活～10のポイント



3学期の始業式で
元気に会いましょう！！

こたえ

(1) シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ
(2) カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ
(3) みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご
(4) ヒト キリン チーター ゾウ ライオン ナマケモノ
(5) ん は や き ね ご あ は お や さ は

※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
きゅうしょく
給食 レシピリクエスト

