



令和7年度 12月予定献立表



宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ	よう	しゅしよく	ぎ ゆう に ゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
かせよほうのしよくじ									1日：風邪予防の食事
○	1	げつ	ミルクパン		ふゆやさいのシチュー トマトオムレツ にんじんとりんごのナッツサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン しろいんげんまめ トマトオムレツ チーズ	ミルクパン じゃがいも あぶら パター アーモンド オリーブオイル	にんじん たまねぎ かぶ しめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり りんご	風邪予防には、栄養 バランスのとれた食 事、そして十分な睡 眠、適度な運動が大切 です。 風邪予防に効果的な ビタミンA・C・Eが たっぷり入ったサラダ を作ります。しっかり 食べて風邪を予防し、 元気に冬を過ごしま しょう。
サラダリクエスト 1位：かりかりきゅうり (たくさんのとうひょうありがとうございました！)									
	2	か	むぎごはん		キムチチゲスープ ターサイパオズ かりかりきゅうり	ぎゅうにゆう ぶたにく にくだんご ターサイパオズ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	はくさい しょうが えのきたけ だいこん にんじん きゅうり ねぎ つぼつけ はくさいキムチ	風邪予防に効果的な ビタミンA・C・Eが たっぷり入ったサラダ を作ります。しっかり 食べて風邪を予防し、 元気に冬を過ごしま しょう。
	3	すい	むぎごはん		とりじる さばのおろしソース わかめとじゃこのすのもの	ぎゅうにゆう とりにく さば とうふ わかめ ちりめん (かつおぶし・こんぶ：だし)	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ きゅうり しょうが ねぎ	
	4	もく	あおなごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ツナ	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま マヨネーズふうドレッシング	だいこん にんじん こんにやく いんげん ごぼう きゅうり えだまめ なめしごはんのもと	
たけんのふるさときゅうしょく：ほっかいどう									5日：他県のふるさと給食
5	きん		ぶたどん		じゃがいもだんごじる いっしょくこくとうビーンズ	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく こくとうビーンズ (かつおぶし・こんぶ：だし)	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいももち	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ えのきたけ しらたき	北海道の十勝地方で は、昔から豚を飼って 豚肉が盛んで、豚肉が よく食べられていまし た。帯広市で「豚丼」 が作られるようになり ました。 北海道のじゃがいも の収穫量は、国内の約 8割を占めています。 じゃがいも団子は、そ のまま焼いたり、野菜 と煮込んだ汁として古 くから食べられてきた ようです。
ゆうきのうぎょうの日：ゆうきのうぎょうでつくられたくもとけんさんのだいずをつかってサラダをつくります。									
	8	げつ	こくとうパン (減)		トマトクリームスパゲティ にくだんごのあまずだれ だいずとれんこんのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン なまクリーム チーズ ツナ だいず にくだんご	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう れんこん きゅうり しめじ エリンギ	
	9	か	むぎごはん		ジャーチャン豆腐 はるさめかいそうサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめん あつあげ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ	
○	10	すい	むぎごはん		ミートボールカレー パリパリポテトのサラダ	ぎゅうにゆう チーズ チキンハム にくだんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズふうドレッシング さとう ポテトチップス	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レタス コーン りんごピューレ レモンかじゅう	
「まごわやさしい」わしよの日のこんだて：(ま) あぶらあげ (ご) ごま (わ) わかめ (や) やさい (さ) いわし (し) えのきたけ (い) さつまいも									8日：有機農業の日
11	もく	むぎごはん		さつまいものみそじる いわしのしょうがに やさいのうめこんぶあえ	ぎゅうにゆう いわししょうがに あぶらあげ わかめ かまぼこ こんぶ (いりこ：だし)	こめ むぎ さつまいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ れんこん えのきたけ きりぼしだいこん	12月8日は、有機 農業の日(オーガニッ クデイ)です。有機農 業とは、化学肥料や化 学農薬を原則使わず、 可能な限り環境に配慮 した栽培方法です。 有機農業で栽培され た熊本県産の大豆を 使ってサラダを作ります。 	
12	きん	むぎごはん		トマトとたまごのスープ やさいのとうふよせ ささいともやしのごまサラダ	ぎゅうにゆう たまご とうふ とりささみ ベーコン	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま ねりごま さとう	トマト たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ もやし きゅうり やさいのとうふよせ	有機農業で栽培され た熊本県産の大豆を 使ってサラダを作ります。 	
○	15	げつ	しよくパン		ウインナーとキャベツのスープ あつあげのミートソース フルーツクリーム	ぎゅうにゆう ウインナー レバー ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず あつあげ なまクリーム	しよくパン じゃがいも さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ レモンかじゅう みかん おうとう バイン	ふるさとくまさんデー
16	か	とりそぼろごはん		はくさいとにくだんごのスープ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ	ぎゅうにゆう とりにく チキンハム にくだんご いりたまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり ねぎ えだまめ いんげん きくらげ きりぼしだいこん	ビタミンCたっぷりの れんこんを食べると風 邪を予防しましょう。 	
17	すい	むぎごはん		ごじる あおさいりホキフライ なやき	ぎゅうにゆう だいず とうふ あぶらあげ あおさいりホキフライ かくてん (いりこ：だし)	こめ むぎ あぶら さとう さといも	だいこん にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし えのきたけ しめじ		
18	もく	むぎごはん		すきやきふうに ツナとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく あつあげ ツナ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり しいたけ キャベツ ねぎ コーン えのきたけ しらたき	22日：冬至 (行事食)	
ふるさとくまさんデー：うきしさんの「れんこん」をしようしていたためものにします。									冬至には、ゆず湯に 入ったり、かぼちゃを 食べると風邪をひか ないといわれています。 元氣！
19	きん	むぎごはん		つみれじる ぶたにくとれんこんのみそいため てづくりひじきふりかけ (かつおぶし・こんぶ：だし)	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ あつあげ ひじき ちりめん つみれ (かつおぶし・こんぶ：だし)	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ビーマン えのきたけ ゆかり	24日：クリスマス (行事食)	
ぎょうじしよく とうじこんだて：かぼちゃをつかったスープとゆずかじゅうをつかったサラダをつくります。									今年最後の給食で す。みんなで楽しんで 食べてください。
○	22	げつ	せわりコッペパン		パンプキンスープ スティックドッグ ゆずドレッシングサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ しろいんげんまめ スティックドッグ	コッペパン さとう あぶら オリーブオイル	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン ゆずかじゅう	
23	か	むぎごはん		かきたまじる ししゃもフライ しょうがいがりれんこんきんぴら	ぎゅうにゆう たまご とうふ ししゃもフライ かくてん (かつおぶし・こんぶ：だし)	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら でんぶん	にんじん ほうれんそう れんこん えだまめ しいたけ しょうが こんにやく		
ぎょうじしよく ★クリスマスこんだて★									
○	24	すい	チキンライス		ポトフ ブロッコリーとチーズのサラダ クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゆう ウインナー チーズ	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも パター あぶら さとう チョコケーキ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん コーン えだまめ ブロッコリー	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、「太陽が生まれ変わる日」と考えられていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であるとともに、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。