

令和7年度 12月予定献立表



宇城市学校給食センター

ス ラ ン	ひ よ う	し ゅ し ょ く	き ゅ う に ゅ 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	
かぜよぼうのしょくじ								
O	1	げつ	ミルクパン	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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 バター 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 プロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり りんご
サラタリクエスト 1位：カリカリきゅうり (たくさんのとうひょうありがとうございました!)								
O	2	か	むぎごはん	牛乳	キムチチゲスープ ターサイバオズ カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご ターサイバオズ 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 つぼづけ はくさいキムチ
O	3	すい	むぎごはん	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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
O	4	もく	あおなごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのみそに ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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								
O	5	きん	ぶたどん	牛乳	じゃがいもだんごじる いっしょくこくとうビーンズ	ぎゅうにゅう 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
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まもとけんさんのだいばをつかってサラダをつくります。								
O	8	げつ	こくとうパン（減）	牛乳	トマトクリームスパゲティ にくだんごのあまずだれ だいばとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう べーコン なまクリーム チーズ ツナ だいば 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
O	9	か	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ はるさめかいそうサラダ ちりめんナツツ	ぎゅうにゅう 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	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ
O	10	すい	むぎごはん	牛乳	ミートボールカレー パリパリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう 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」わしょくの日のこんだて：(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								
O	11	もく	むぎごはん	牛乳	さつまいものみそしる いわしのしうがに やさいのうめこんぶあえ	ぎゅうにゅう 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
O	12	きん	むぎごはん	牛乳	トマトとたまごのスープ やさいのとうふよせ ささみともやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう 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
O	15	げつ	しょくパン	牛乳	ワ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	ぎゅうにゅう ウインナー レバー ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいば あつあげ なまクリーム	しょくパン 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 パイン
O	16	か	とりそぼろごはん	牛乳	はくさいとにかくだんごのスープ きりぼしだいこんのごまヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 くらげ きりぼしだいこん
O	17	すい	むぎごはん	牛乳	ごじる あおさいりホキフライ なやき	ぎゅうにゅう だいば 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
O	18	もく	むぎごはん	牛乳	すきやきふうに ツナとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう 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
ふるさとくまさんデー：うきしさんの「れんこん」をしようしていただめにします。								
O	19	きん	むぎごはん	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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 ピーマン えのきたけ ゆかり
ぎょうじしょく とうじこんだて：かぼちゃをつかったスーパーとゆずかじゅうをつかったサラダをつくります。								
O	22	げつ	せわりコッペパン	牛乳	パンブキンスープ スティックドッグ ゆずドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう べーコン 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
O	23	か	むぎごはん	牛乳	かきたまじる ししゃもフライ しょうがいりれんこんきんぴら	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく
O	24	すい	チキンライス	牛乳	ポトフ ブロッコリーとチーズのサラダ クリスマススケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ワインナー チーズ	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも バター 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年のうちで最も短い（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日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、ゆず湯に入り体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力に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同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）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。

「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「なんさん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。