



12がつよていにんだてひょう



【今月の目標】
寒さに負けない食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター 令和7年12月

日 (曜)	こんだて	あか  からだをつくる	みどり  からだのちょうしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる	一言メモ
1 (月)	ほうとう ぎゅうにゅう にくまん ほたてとだいのんのサラダ みかんクレープ	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて	ぶなしめじ ★だいこん ごぼう ★はくさい にんじん かぼちゃ ほうれんそう ★ねぎ たけのこ たまねぎ ★だいこん ★きゅうり にんじん	ほうとう にくまんのかわ マヨネーズ クレープ	600 14.7 35.4 1.7 ほうとうは山梨県の郷土料理で、平たい麺と具沢山の野菜が特徴です。給食は、郷土料理や海外の料理など、様々な食文化に触れる機会としています。
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メバルのいちやぼし にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう メバル ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん ★だいこん こまつな ★ねぎ	★こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	645 18.7 20.0 2.4 メバルは大きく張り出した目をもつことからメバルという名前がつけました。脂肪分が少なくあっさりとした味の白身魚です。箸を上手に使い、骨に注意して食べましょう。
3 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ガバオライスのぐ キャロットラペ とうふのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく バジル にんじん たまねぎ レーズン ほうれんそう たまねぎ	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん オリーブオイル あぶら さとう	610 16.5 27.0 1.9 キャロットラペはフランスの家庭でよく作られているサラダです。ラペはフランス語で千切りや細切りを意味します。
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ れんこんのきんぴら せんべいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	 れんこん ごぼう にんじん ★ねぎ ぶなしめじ しいたけ	★こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しらすき さとう ごま せんべい こんにゃく あぶら	600 14.8 20.9 1.5 せんべい汁は青森県の郷土料理です。米が貴重な時代に保存食として作られた南部せんべいを入れて煮込んだ汁物のことです。
5 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう とうふとタラのグラタン タブレサラダ はくさいとベーコンスープ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ たら ぎゅうにゅう チーズ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース たまねぎ えだまめ ★キャベツ ★きゅうり パプリカ コーン ズッキーニ ピーマン にんじん たまねぎ ぶなしめじ ★はくさい	★こめ あぶら こむぎこ もちむぎ クスクス ドレッシング	589 13.7 24.3 2.2 タブレサラダはフランスの国民的な料理です。世界最小といわれているパスタの一種、クスクスを入れて作ります。
8 (月)	レモントースト ぎゅうにゅう あおなとウィンナーのソテー はくさいのクリームに きなこプリン	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	レモン ほうれんそう こまつな コーン にんじん たまねぎ ★はくさい	パン マーガリン さとう オリーブオイル バター こめこ プリン	673 13.8 40.0 1.8 旬を迎えた冬のほうれん草は色も濃く、甘みも増えています。ビタミンCは、冬は夏の3倍多く含まれます。根の赤い部分には、栄養がぎゅっと詰まっています。
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき キャベツのツナいそあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり ぶたにく	★ねぎ ★キャベツ ★きゅうり しいたけ ★だいこん にんじん ごぼう いとみつば	★こめ ごま あぶら さとう あぶら こんにゃく でんぶん	612 16.9 30.6 1.8 みぞれ汁は、大根おろしを加えた汁物です。雪と雨が同時にふった天気「みぞれ」に似ていることが名前の由来です。
10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー やさしいチップス ブロッコリーとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ やさしいチップス とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ さつまいも あぶら あぶら さとう ごま	679 13.1 26.4 1.7 野菜チップスは、薄く切った野菜を油で揚げます。カリッとすると食感になるよう油の温度や時間を調整しています。
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのねぎしおやき わふうあえ こんさいのキムチじる みそだいず	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく とうふ みそ だいず みそ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう えのきたけ ごぼう にんじん ★だいこん ★ねぎ キムチ	★こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら さとう さいとも あぶら さとう	621 19.7 23.0 1.8 大根はビタミンCや食物せんいが豊富な野菜です。また消化を助ける酵素を含むため、胃腸の調子を整える働きがあります。
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふどんのぐ ナムル ごまだんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	にんにく しょうが たけのこ ★ねぎ にんじん にら しいたけ もやし ほうれんそう にんじん	★こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま ごまだんご あぶら	666 13.6 27.0 1.5 ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油で和えたもののことです。ごま油の香ばしい香りが特ちょうで、中華料理や韓国料理にかかせない調味料です。



12がつよていにんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター 令和7年12月

	こんだて	あか	みどり	さいろ	一言メモ
15 (月)	さつまいもパン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ひじきとれんこんのサラダ ABCトマトスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん コーン れんこん ★ぎゅうり たまねぎ にんじん こまつな キャベツ トマト	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら マカロニ ゼリー	702 11.5 28.3 2.2 冬に旬を迎えるれんこんは、穴が開いていることから見通しがよい、緑色のよい食べ物として親しまれています。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみましょう。
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい ブルコギふういため ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とりにく どうふ たまご	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら コーン しいたけ ★ねぎ	★こめ しゅうまいのかわ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん でんぶん ごまあぶら あぶら	647 16.6 25.6 1.6 ブルコギは韓国料理の一つです。甘辛く味付けた肉を野菜と炒めた料理でご飯が進むおかずです。
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかか しゅんぎくとはくさいのごまあえ とんじる りんご	ぎゅうにゅう さば ふたにく どうふ みそ りんご	★はくさい しゅんぎく しょうが ごぼう にんじん ★だいこん ★ねぎ りんご	★こめ さとう ごま あぶら さといも	638 16.1 27.1 1.9 りんごは、食物せんい、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、ポリフェノールによる抗酸化作用や老化防止効果なども注目されています。
18 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ハートオムレツ さつまいもとかぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ	★こめ おおむぎ じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	737 13.4 32.2 2.2 ハヤシライスの名前の由来はハヤシさんが初めて作ったからという説もあります。自分の考えた料理がたくさんの人に認めてもらえることはとても誇らしいことです。
19 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき いりどうふ しらたまじり ゆずゼリー	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ どうふ ふたにく たまご とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ★だいこん にんじん こまつな	★こめ さとう ごま あぶら さとう しらたま ゼリー	724 18.3 24.0 2.6 冬至献立 1年の中で最も昼が短くなる日を「冬至」といい、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかり邪気を払う風習があります。今年の冬至は22日です。
22 (月)	ポロネーゼ ぎゅうにゅう とりにくのピストッ はなやさいサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく バセリ バジル ブロッコリー カリフラワー コーン	スパゲッティ ルウ オリーブオイル あぶら さとう ケーキ	616 21.2 38.4 2.1 クリスマス献立 もうすぐクリスマスです。今日は少し早いクリスマス献立にしました。2学期最後の給食もしっかり食べて、元気に冬休みを迎えましょう。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	647kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(25.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.2%(20.5g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

冬休みも早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



1月の給食は、8日から始まります。楽しい冬休みをお過ごしください。

