



12がつよいていこんだてひょう



【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用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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和7年12月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのぶりからやき しらすあえ とりにく だいこんのみそに カップdeヤクルト	 ぎゅうにゅう いか しらす かつおぶし とりにく ちくわ みそ ヨーグルト	しょうが にんにく ★ねぎ ★ほうれんそう ★こまつな もやし にんじん しょうが にんじん ★だいこん さやいんげん	★こめ ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく さとう	685 18.8 22.3 2.4 いかは魚の仲間ではなく、貝と同じ軟体動物です。いかの足は10本で、よく見ると、2本は特に長く、足を伸ばしてえさを捕まえます。
2 (火)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき いそかあえ かきたまじる ラフランスゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ のり わかめ とうふ たまご ゼリー	ごぼう にんじん まいたけ ゆず ★ほうれんそう ★はくさい にんじん ★ねぎ しいたけ こまつな	★こめ くり さとう さとう でんぶん ゼリー	623 18.2 24.6 2.5 落ち葉や木の実が木枯らしに「吹き寄せ」られたような、色とりどりのご飯です。栗やまいたけ、ごぼうなどが入り、季節を感じさせてくれます。
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく(のポリネシアンソース かぼちゃとさつまいものサラダ ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	しょうが にんにく ★ねぎ かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリー えのきたけ	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	688 14.7 34.4 1.9 ポリネシアンソースは、しょうゆや砂糖、ケチャップなどで味付けしたソースです。ポリネシアの地域では豚肉がよく食べられています。
4 (木)	きなこあげパン ぎゅうにゅう オーガニックにんじんのサラダ ペンのクリームに りんご	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう 	★にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな りんご	パン あぶら さとう あぶら バター マカロニ こめこ	670 14.8 33.6 2.0 オーガニックディ 印西市の柴海さんの畑でとれたオーガニックにんじんを使ったサラダです。
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきハンバーグ わふうあえ とんじる プリン	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく のり ぶたにく とうふ みそ プリン	たまねぎ ★ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん ★だいこん はくさい ★ねぎ	★こめ パンこ さとう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも プリン	654 13.5 26.1 2.1  小倉台小6年 おすすめ給食 旬の食材や、みんなが好きなものをいれました。また、給食で出たことがないものを取り入れました。
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごもくめ みぞれじる	 ぎゅうにゅう さば みそ だいず こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう れんこん えのきたけ ★だいこん にんじん ★はくさい いとみつば	★こめ さとう こんにゃく さとう あぶら あぶら でんぶん	694 15.6 33.1 1.9 みぞれ汁は、おろした大根を汁に加えた汁物です。汁の状態で冬の「みぞれ」に似ていることが名前の由来です。
9 (火)	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう はるまき ブロッコリーのちゅうかサラダ ちゅうかふうむしパン	ぶたにく えび いか さつまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ブロッコリー ちゅうかふうむしパン	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ★はくさい ★こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん	ちゃんぽんめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう むしパン	652 13.7 44.3 2.2 ちゃんぽん麺は長崎の郷土料理です。豚肉、えび、いか、野菜を10種類くらい入れた具だくさんのめん料理です。
10 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにく(のレモンしょうゆやき なっとうあえ さつまじる ストロベリーカスタードタルト	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なっとう のり とうふ あぶらあげ みそ タルト	しょうが レモン もやし ★キャベツ にんじん にら にんじん ごぼう ★ねぎ ★はくさい	★こめ さとう でんぶん さつまいも タルト	708 15.8 25.0 2.8 木下小6年 おすすめ給食 おすすめポイントは、バランスよく、おいしい食材を使って考えたことです。
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひれカツ ポークカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ	★こめ おおむぎ パンこ あぶら にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ★きゅうり ★キャベツ ★ほうれんそう コーン	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ こんにゃく さとう ごまあぶら	715 14.3 27.9 2.1 今月の目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。早寝早起きをし、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。
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやばし かみかみこんさいサラダ すきやきに	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 	ごぼう だいこん きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ ★はくさい えのきたけ ★ねぎ	★こめ ごまドレッシング あぶら しらす さとう	621 19.1 23.9 1.7 すき焼きは、江戸時代に、農機具の「すき」の上で、鳥の肉などの具材を焼いたことから呼ばれるようになった、という説があります。



12がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和7年12月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
15 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ トックいりちゅうかスープ さつまいものかりんとうあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら キムチ にんにく しょうが にんじん たけのこ ★はくさい ★ねぎ ★こまつな	★こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん トック ごまあぶら さつまいも あぶら さとう	680 14.1 21.2 1.8 さつまいもは、中がうすい黄色のものをよく見かけますが、品種がいろいろあります。中がむらさき色のものや、皮がうすい黄色で中が白っぽいものなどもあります。
16 (火)	ちゃめし ぎゅうにゅう しのだに しゅんぎくとはくさいのごまあえ おでん みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく ちくわ さつまあげ いかボール はんぺん こんぶ	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ★はくさい しゅんぎく ★だいこん にんじん みかん	★こめ こむぎこ さとう さとう ごま さといも こんにゃく さとう	638 13.0 25.8 2.5 おでんは、もともと「田楽」といい、豆腐にみそをつけて焼く料理でした。江戸時代の終わりのころから煮込むようになり、「おでん」と呼ぶようになったそうです。
17 (水)	ことうコッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ブロッコリーとかぼちゃのグラタン あおなとウインナーのソテー ボルシチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ぎゅうにく	 かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ ★ほうれんそう こまつな コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん ★キャベツ ★ピーツ トマト	パン ジャム こむぎこ オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも ルウ さとう	656 15.1 28.3 2.3 ボルシチは、ウクライナの伝統料理で、ピーツを使った、深紅色の煮込み料理です。ピーツは、印西市で、オーガニック栽培されたものを使用しました。
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ジャジャンどうふ ひじきとあおなのサラダ むらさきいもち	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ひじき ハム	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ ★ほうれんそう ★こまつな	★こめ こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こむぎこ もち さつまいも ごま あぶら	648 13.4 26.1 1.6 ジャジャン豆腐は、中国で食べられている家庭料理のひとつです。豚肉や厚揚げ、野菜などを炒め、トウバンジャンやみそで味付けしました。
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべてんぷら(低①高②) かぼちゃのそぼろに あかだし ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも あおさこ とりにく とうふ わかめ みそ	 かぼちゃ たまねぎ なめこ えのきたけ いとみつば	★こめ あぶら こむぎこ あぶら さとう でんぶん やきふ ゼリー	683 13.4 28.7 2.0 冬至献立 冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べると縁起が良いといわれています。
22 (月)	ガーリックライス ぎゅうにゅう フライドチキン ブロッコリーとツナのサラダ はくさいとベーコンスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく コーン マッシュルーム パセリ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ ★はくさい	★こめ あぶら でんぶん あぶら あぶら さとう ケーキ	673 15.9 28.2 2.5 クリスマス献立 もうすぐクリスマスですね。フライドチキンとクリスマスケーキでお祝いします。今年最後の給食です。冬休みも元気に過ごしてくださいね。

☆ ★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。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



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



【有機農業の日】オーガニックディ(12月8日)

有機農業(オーガニック)とは、自然の恵みを生かした栽培方法です。給食では、印西市の柴海さんの畑で育ったオーガニックのにんじん(4日)と、ピーツ(17日)を取り入れました。



3学期の給食は、1月8日(木)から始まります。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、1月にまた元気に会いましょう。