

12がつよ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

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和7年12月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる ミルク	みどり からだのちょうしをとのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
1 (月)	チキンライス	とりにく	にんじん コーン	★こめ	680 13.2 25.4 2.2	今月の目標は、寒さに負けない食事をしようです。好き嫌いなく食べて、丈夫な身体をつくりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プロッコリーとかぼちゃのグラタン	ベーコン ギュウにゅう チーズ	かぼちゃ プロッコリー たまねぎ	こむぎこ		
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム	ほうれんそう ★キャベツ コーン	あぶら さとう		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ★はくさい			
2 (火)	いちごクレープ			クレープ	680 14.4 29.9 2.1	おすすめ給食 滝野小 ひまわり学級 【栄養満点おいしい給食】 おいしくて、栄養満点で、みんなにやさしい給食です。牛乳が残っていることが多いので、ミルマークを入れました。
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミルマーク コーヒー			ミルマーク		
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
3 (水)	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	こまつな ★キャベツ		677 21.3 33.2 2.4	手洗いは風邪予防の基本です。寒いから、水が冷たいからといって手洗いをさっと済ませていませんか。
	こんさいのみそしる	とうふ みそ	ごぼう ★だいこん にんじん ねぎ	さといも あぶら		
	ハムチーズトースト	ハム チーズ		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フルーツサラダ		★キャベツ ★きゅうり みかん パイン	あぶら さとう		
4 (木)	チリコンカン	ぶたにく だいす いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	あぶら バター さとう	687 13.0 29.1 2.1	ジャジャンビうふのジャジャンは「家常」と書き、中国語で「ありふれたこと」という意味です。「家に常に」あるもので作る家庭料理ということです。
	ラフランズゼリー			ゼリー		
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にらまんじゅう(低①高②)	とりにく ぶたにく	キャベツ にら	しゅうまいのかわ		
5 (金)	ビーフンサラダ		もやし ★きゅうり にんじん	ビーフン ごま ごまあぶら さとう	635 14.6 22.4 1.5	印西産のさつまいもを使ったデザートです。さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富で、皮にもアントシアニンという栄養があるため、皮まで食べてほしい食材です。
	ジャジャンビうふ	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん		
	むぎごはん			★こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにくどんのぐ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ パプリカ	ごまあぶら さとう でんぶん		
8 (月)	だいこんサラダ	わかめ	★だいこん ★きゅうり	ドレッシング	620 16.7 34.8 2.1	カルシウムは不足しがちな栄養素のひとつです。今日は牛乳やチーズ、厚揚げ、小松菜など、カルシウムが豊富な食材をたくさん使いました。
	さつまいもとくりのあまがらめ			くり ★さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま		
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのこうみやき	ぶたにく	にんにく しょうが			
9 (火)	キャベツのいそかえ	のり	★キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう	647 17.0 19.8 2.2	日本の中でも地域によって食文化は異なります。関東は甘い厚焼き玉子、関西ではだしと塩味をきかせただし巻き玉子とされています。
	あつあげとこまつなみそしる	あつあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ にんじん			
	チーズ	チーズ				
	ごはん			★こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (水)	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	667 19.3 28.5 2.4	いんざい給食探検隊 ビーツは見た目がかぶに似ていて、皮も中身も赤紫色です。お酢やレモン汁をかけるとより色鮮やかな赤色になります。
	じゃここんぶサラダ	こんぶ ちりめんじやこ	★キャベツ こまつな	ごまあぶら さとう		
	とりとだいこんのにもの	とりにく	★だいこん しいたけ にんじん さいやんげん	あぶら こんにゃく さといも さとう		
	こくどうコッペパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11 (木)	とりのレモンバジルやき	とりにく	しょうが レモン バジル	さとう	695 17.3 29.3 1.4	はくさいやこまつなは、冬に旬を迎える野菜です。旬の時期は甘みがあり、ビタミンなどの栄養を多く含むため、風邪予防にも効果が期待できます。
	コーンサラダ		★キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう		
	ボルシチ	ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ★ビーツ セロリー にんにく パセリ トマト	じゃがいも ルウ さとう バター		
	アセロラゼリー			ゼリー		
	ごはん			★こめ		
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646 13.2 28.3 1.4	みかんの実にはビタミンC、白いすじには食物繊維が豊富に含まれています。皮を乾燥させたものは漢方薬の材料などにも使われたりします。
	ふゆやさいカレー	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ★かぶ にんにく ほうれんそう しょうが	じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ		
	えだまめとコーンのソテー	ワインナー	えだまめ コーン	あぶら		
	みかん		みかん	タルト		
	むぎごはん			★こめ おおむぎ		



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(第一調理場)令和7年12月

15 (月)	ボロネーゼ	ぶたにく	にんにく ショウガ セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら ルウ	611 16.6 38.3 2.3	ボロネーゼは、イタリアの都市ボローニャ発祥のパスタです。ボローニャは美食の街・歴史と文化の街として古くから栄えており、世界最古の大学があることでも有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのタルタルフライ	ホキ		パンこ マヨネーズ あぶら		
	プロッコリーとわかめのサラダ	わかめ	★きゅうり ★キャベツ プロッコリー コーン	あぶら ごまあぶら さとう ごま		
	カップでヤクルト	ヨーグルト				
16 (火)	ごはん			★ごめ	627 15.8 31.7 1.5	ヤンニョムは、韓国で香辛料や調味料全体を意味する言葉で、漢字では「葉念」と書きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムポーク	ぶたにく	しょうが にんにく	あぶら さとう みずあめ		
	もやしとえだまめのサラダ		もやし にんじん えだまめ	ごまあぶら ごま		
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ ★はくさい きくらげ	ワンタン		
17 (水)	ナシゴレン	えび とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ	★ごめ ごまあぶら	604 17.1 29.5 2.3	ナシゴレンは、東南アジアの料理です。現地の言葉で「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」の意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら		
	めだまやき	たまご				
	はくさいとしゅんぎくのスープ	ベーコン ぶたにく	★はくさい しゅんぎく にんじん			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン もも りんご みかん ナタデココ			
18 (木)	ごはん			★ごめ	648 13.9 28.6 2.2	りんごは秋～冬が旬の果物で、日本では青森県や長野県などが有名な産地です。人類が食べた最も古い果物ともいわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ ルウ さとう あぶら		
	マカロニサラダ	ハム	★きゅうり たまねぎ	マカロニ マヨネーズ さとう		
	コンソメスープ	とりにく	にんじん ★キャベツ	じゃがいも		
19 (金)	りんご		りんご		650 14.1 23.5 2.2	冬至給食 冬至は一年で最も夜が長い日です。冬至に「 紅 」がつく食べ物を食べると「運がつく=幸運になる」とされています。
	ごはん			★ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのかばやき	あじ	しょうが	でんぶん あぶら さとう		
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう		
22 (月)	かぼちゃのみそしる	かまぼこ みそ	かぼちゃ(なんきん) たまねぎ にんじん		690 16.4 32.1 1.9	クリスマス給食 2学期最後の給食は、少し早いクリスマスメニューです。冬休み中も規則正しい食生活を中心とし、新学期も元気に登校しましょう。
	ゆずゼリー			ゼリー		
	キャロットピラフ	とりにく	コーン にんじん パプリカ	★ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリスマスチキン	とりにく	しょうが にんにく レモン りんご たまねぎ	さとう		
	かぶのサラダ	ツナ	★かぶ ブロッコリー コーン たまねぎ	さとう あぶら		2学期最後の給食は、少し早いクリスマスメニューです。冬休み中も規則正しい食生活を中心とし、新学期も元気に登校しましょう。
	ミートボールとやさいのトマトに	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	パンこ じゃがいも さとう あぶら		
	クリスマスケーキ			ケーキ		

☆ 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。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 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。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て
いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
あら おっく かぜ いちうらん かんせんじゅう ふせ
を洗うのが億劫になりますが、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と
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



もうすぐ冬休み!



冬休み中も規則正しい生活を中心とし、3学期も元気に登校しましょう。
給食は1月8日から始まります。



とうじ ねん
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、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ところから、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!



強い抗酸化作用で体を守る



たんぱく質



丈夫な体をつくる



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

