



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。  
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 風邪予防 3つのポイント

### ①バランスのよい食事をとろう

栄養バランスのよい食事を好き嫌いしないで食べましょう。



### ②食事以外の予防習慣も大切

十分な睡眠をとり、こまめな手洗い・うがいをしましょう。



### ③免疫力を高める栄養素「A・C・E（エース）」をとろう

#### ビタミンA

口や鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入るのを防ぎます。



色の濃い野菜など

#### ビタミンC

体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高めます。



野菜、芋、果物など

#### ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立ちます。



ナツツ類やいわしなどの魚類

## 中学生学校給食 献立コンクール

昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校生徒の献立が、県内2,431点の応募の中から優良賞を受賞しました。



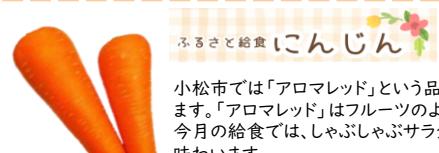
### 優良賞 受賞献立

- ・みんな大好き!! 大麦入りピラフ
  - ・牛乳
  - ・シャキシャキれんこん入り鮭の甘辛焼き
  - ・トマトたっぷり中華サラダ
  - ・チンゲンサイ入りふんわり鶏団子のスープ
  - ・ホクホクさつま芋とかぼちゃの大学芋風
- 今月の給食では、主食、汁物、デザートを提供します。

さつま芋で作る大学芋に、かぼちゃも入れることで色どりも良くなり、さつま芋と違った甘さを味わえます。

小松市産の大麦とお米、にんじんを使用します。苦手な人が多いピーマンを食べやすいように取り入れました。

ふわふわの肉団子と地場産物のにんじんを使います。チンゲンサイや豆腐も入っていてボリューム満点です。



### ふるさと給食 にんじん

小松市では「アロマレッド」という品種のにんじんが生産されています。「アロマレッド」はフルーツのような香りと甘みが特長です。今月の給食では、しゃぶしゃぶサラダやコンソメ味のソテーで味わいます。

## 冬至の献立

今年の冬至は12月22日（月）

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

幸運を呼び込むために、名前に「ん=運」が重なる食べ物を食べる風習があります。

#### れんこんの和えもの



## 12月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校



このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
12月22日は 冬至です	こんげつのもくひょう すきらた 好き嫌いしないで食べよう			
1日 くきわめのいためもの さばのしょうがに ごはん さといものみそしる	2日 スパゲティナポリタン バターロール アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ ふるさときゅうしょく	3日 ホクホクさつまいもと かぼちゃのだいがくいもふう チンゲンサイ入り ふんわりりだんごのスープ	4日 こまつのソテー ミルクロール ごぼうメンチカツ クリームシチュー	5日 たまごとキャベツのあえもの ちくわのカレーでんぶら 2こ ごはん えどっこに
8日 りんご だいじとブロッコリーのサラダ カレーライス	9日 ごまつあえ チーズ あじのたつあげ ごはん おでん	10日 だいこんのナムル ヤンニヨムチキン ごはん わかめスープ	11日 ささみのサラダ たまごサンド わかめスープ	12日 もやじため にくだんごのあますん 1~3ねん2こ 4~6ねん3こ ごはん あさりとほるさめの ちゅうかに
15日 いそあえ しやまのこまてんぶら 2こ ごはん にくどうふ	16日 ぶたにくとはるさめの オイスターいため ごはん げんすけだいこんの みそに	17日 オムレツの クリームソースかけ ミルクロール ボーグビーンズ	18日 れんこんのあえもの さけのからあげ かぼちゃの にこみうどん どうじのこんだて	19日 アロマレッドにんじんのソテー ヨーグルト バターロール チキンカツ ふるさときゅうしょく
22日 やきにく ごはん みそしる	23日 そぼろどん ちゅうかスープ	24日 チーズサラダ クリスマス デザート チキンライス コンソメ スープ	冬においしい 野菜を食べよう	野菜 (carrot, broccoli, lettuce, etc.)

# 12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)			献立名	食品名						栄養価(エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
				たんすいかぶつ が多い	しぶうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (月)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 くきわかめの炒めもの さといもの味噌汁	ごめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが ねぎ こんにゃく たまねぎ はくさい	594 25.4 31.8	761 30.9 29.4
2 (火)	牛乳	バター ロール	アロマレッドとブロッコリーの しゃぶしゃぶサラダ スペゲティナポリタン	バターロール スペゲティ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ビーマン	だいこん にんにく たまねぎ	585 24.4 31.5	748 30.7 30.1
3 (水)	牛乳	みんな 大好き!! 大麦入り ピラフ	ホクホクさつま芋と かばちやの大学芋風 チングンサイ入り ふんわり鶏団子のスープ	ごめ おおむぎ さつまいも かたくりこ みずあめ さとう	バター あぶら ごま ごまあぶら	ウインナー にくだんご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン かばちや チングンサイ	たまねぎ とうもろこし まいたけ	648 18.6 34.4	849 22.9 31.7
4 (木)	牛乳	ミルクロー ル	ごぼうメンチカツ 小松菜のソテー クリームシチュー	ミルクロール じゅがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ごぼうメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しめじ とうもろこし たまねぎ キャベツ	616 24.6 36.7	752 29.9 36.0
5 (金)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぶら 卵とキャベツの和え物 江戸っ子煮	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	ちくわ たまご だいす ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たけのこ	625 26.7 28.8	821 33.7 27.0
8 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 大豆とブロッコリーのサラダ りんご	ごめ おおむぎ じゅがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	666 23.2 30.7	853 28.6 28.8
9 (火)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ ごま酢和え おでん チーズ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	あじ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	しょうが はささい もやし だいこん こんにゃく	601 25.7 29.8	771 32.7 26.8
10 (水)	牛乳	ごはん	ヤンニヨムチキン 大根のナムル わかめスープ	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ねぎ	590 22.8 32.3	782 29.6 31.1
11 (木)	牛乳	たまご サンド	ささみのサラダ かばちやの米粉クリームスープ	ごめこミルクパン じゅがいも ごめこ	マヨネーズ ドレッシング あぶら バター なまクリーム	たまご とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう かんてん	こまつな かばちや ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	605 23.8 39.3	753 29.3 38.4
12 (金)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやし炒め あさりと春雨の中華煮	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほしいいただけ はくさい	589 23.5 29.0	750 28.5 26.4
15 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぶら 磯和え 肉豆腐	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	599 24.7 30.8	754 30.2 27.5
16 (火)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨のオイスター炒め 源助だいこんのみそ煮	ごめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく げんすけだいこん こんにゃく ねぎ	597 25.9 30.0	766 32.0 27.6
17 (水)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツのクリームソースかけ ポークビーンズ	ミルクロール ごめこ じゅがいも	あぶら バター	オムレツ とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく	622 27.6 37.6	790 34.4 37.7
18 (木)	牛乳	ごはん	鮭のから揚げ れんこんの和えもの かばちやの煮込みうどん	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かばちや	れんこん キャベツ はくさい ねぎ	608 26.0 26.5	764 31.9 24.9
19 (金)	牛乳	バター ロール	チキンカツ アロマレッドにんじんのソテー さつまいもスープ ヨーグルト	バターロール こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チングンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	634 28.4 30.5	772 34.2 30.1
22 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 味噌汁	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ もめんとうふ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん えのき ねぎ	589 25.1 33.0	758 30.9 30.6
23 (火)	牛乳	ごはん	そぼろ丼 中華スープ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい ねぎ	598 27.2 33.4	767 34.0 31.0
24 (水)	牛乳	チキン ライス	チーズサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	ごめ おおむぎ じゅがいも ケーキ	オリーブあぶら ドレッシング	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ	615 23.0 31.5	786 28.4 28.2

\*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

\*下線が引かれている食品は、地場産品(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\*都合により食材が変更になる場合があります。④は中学校のみにつきます。

⑤今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。