



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なく食べましょう。



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。



ナッツ類やいわしなどの魚類

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。

れんごんの和えもの



鮭のから揚げ

ごはん

かぼちゃ(はんざん)の煮込みうどん

中学生学校給食 献立コンクール

優良賞 受賞献立

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。



- ・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。



12月分給食献立もりつけ表

2ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。











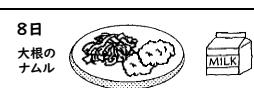




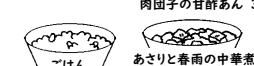











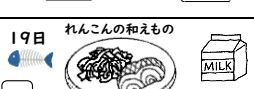


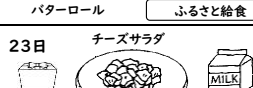


小松市教育委員会

今月の目標

かぜ予防には、ビタミン、たんぱく質をしっかりとろう!

食事でかぜを予防しよう



<p>1日 スpagetinaポルタン</p>  <p>バターロール</p>  <p>ふろさと給食</p>	<p>2日 ホクホクさつま芋とかぼちゃの大学芋風</p>  <p>チンゲンサイ入りふんわり鶏団子のスープ</p>  <p>みんな大好き!! 大麦入りピラフ</p>	<p>3日 小松菜のソテー</p>  <p>ごぼうメンチカツ</p>  <p>ミルクロール</p>	<p>4日 卵とキャベツの和え物</p>  <p>ちくわのカレー天ぷら 2個</p>  <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>	<p>5日 きわかめの炒めもの</p>  <p>さばの生姜煮</p>  <p>ごはん</p> <p>さといもの味噌汁</p>
<p>8日 大根のナムル</p>  <p>ヤンニョムチキン 2個</p>  <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>9日 ささみのサラダ</p>  <p>たまごサンド</p>  <p>かぼちゃの米粉クリームスープ</p>	<p>10日 もやし炒め</p>  <p>肉団子の甘酢あん 3個</p>  <p>ごはん</p> <p>あさりと春雨の中華煮</p>	<p>11日 りんご</p>  <p>大豆とブロッコリーのサラダ</p>  <p>カレーライス</p>	<p>12日 ごま酢和え</p>  <p>チーズ</p>  <p>あじのたつた揚げ</p> <p>おでん</p>
<p>15日 豚肉と春雨のオイスター炒め</p>  <p>ごはん</p> <p>源助だいこんのみそ煮</p>	<p>16日 アロマレッドにんじんのソテー</p>  <p>ヨーグルト</p>  <p>チキンカツ</p> <p>さつまいもスープ</p> <p>バターロール</p> <p>ふろさと給食</p>	<p>17日 磯和え</p>  <p>ししゃものごま天ぷら 2個</p>  <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>18日 オムレツのクリームソースがけ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>ポークビーンズ</p>	<p>19日 れんこんの和えもの</p>  <p>冬冬の献立</p>  <p>鮭のから揚げ</p> <p>かぼちゃの煮込みうどん</p>
<p>22日 焼き肉</p>  <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>23日 チーズサラダ</p>  <p>クリスマスデザート</p>  <p>コンソメスープ</p> <p>チキンライス</p>	<p>冬に美味しい野菜を食べよう</p> 		
<p>終業式</p>				

12月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)			献立名	食 品 名						※ 量・価(まいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 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とになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		小	中
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	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	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 スパゲティナポリタン	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u> ピーマン	<u>だいこん</u> にんにく たまねぎ	585 24.4 31.5	748 30.7 30.1
2 (火)	牛乳	みんな 大好き!! 大麦入り ピラフ	ホクホクさつま芋と かぼちゃの大学芋風 チンゲンサイ入り ふんわり鶏団子のスープ	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> 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 もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>かぼちゃ</u> チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし まいたけ	648 18.6 34.4	849 22.9 31.7
3 (水)	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 じゃがいも 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	しめじ どうもろこし たまねぎ キャベツ	616 24.6 36.7	752 29.9 36.0
4 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぷら 卵とキャベツの和え物 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	ちくわ たまご <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u>	キャベツ きゅうり こんにやく <u>たけのこ</u>	625 26.7 28.8	821 33.7 27.0
5 (金)	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	<u>こめ</u> さとう <u>さといも</u>	あぶら ごま ごまあぶら	さば <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	<u>にんじん</u>	しょうが <u>ねぎ</u> こんにやく たまねぎ はくさい	594 25.4 31.8	761 30.9 29.4
8 (月)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u> どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u>	しょうが にんにく <u>だいこん</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	590 22.8 32.3	782 29.6 31.1
9 (火)	牛乳	たまご サンド	ささみのサラダ かぼちゃの米粉クリームスープ	<u>こめ</u> <u>ミルクパン</u> じゃがいも <u>こめこ</u>	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 ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	<u>こまつな</u> <u>かぼちゃ</u> <u>ブロッコリー</u>	キャベツ たまねぎ	605 23.8 39.3	753 29.3 38.4
10 (水)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやし炒め あざりと春雨の中華煮	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u> あざり	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	もやし しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ はくさい	589 23.5 29.0	750 28.5 26.4
11 (木)	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	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	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
12 (金)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ ごま酢和え おでん チーズ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう <u>さといも</u>	あぶら ごま	あじ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ チーズ	<u>にんじん</u>	しょうが はくさい <u>もやし</u> だいこん こんにやく	601 25.7 29.8	771 32.7 26.8
15 (月)	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	<u>こめ</u> はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	たまねぎ しょうが にんにく <u>げんすけだいこん</u> こんにやく <u>ねぎ</u>	597 25.9 30.0	766 32.0 27.6
16 (火)	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 <u>さつまいも</u>	あぶら	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	634 28.4 30.5	772 34.2 30.1
17 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 肉豆腐	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも のり	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	もやし たまねぎ しめじ はくさい <u>ねぎ</u>	599 24.7 30.8	754 30.2 27.5
18 (木)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツのクリームソースがけ ポーク ビーンズ	ミルクロール <u>こめこ</u> じゃがいも	あぶら バター	オムレツ とりにく <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> <u>にんじん</u> トマト	たまねぎ にんにく	622 27.6 37.6	790 34.4 37.7
19 (金)	牛乳	ごはん	鮭のから揚げ れんごんの和えもの かぼちゃの煮込みうどん	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>かぼちゃ</u>	<u>れんごん</u> キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	608 26.0 26.5	764 31.9 24.9
22 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ もめんどうふ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん えのき <u>ねぎ</u>	589 25.1 33.0	758 30.9 30.6
23 (火)	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	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも 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	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン <u>ブロッコリー</u> <u>にんじん</u>	たまねぎ カリフラワー キャベツ	615 23.0 31.5	786 28.4 28.2
24 (水)			終業式								

*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、地場産物(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。㊥は中学校のみに使います。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。