

2025

12月の給食だより



小松市教育委員会

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ヶ月です。
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動きを弱め、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

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



ごはん かぼちゃ（なんきん）の煮込みうどん

12月分給食献立もりつけ表

2ブロック

中学校

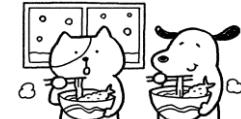
このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月

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



月	火	水	木	金	
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					
1日 スパゲティナポリタン バターロール アロマレッドピプロッリーのしゃぶしゃぶサラダ ふるさと給食	2日 ホクホクさつま芋と かぼちゃの大学芋風 チキンソーサイ入り ふんわり鶏団子のスープ みんな大好き!! 大麦入りピラフ 愛育献立	3日 小松菜のソテー ごぼうメンチカツ ミルクロール	4日 卵ヒキベツの和え物 ちくわのカレーハンバーグ 2個 ごはん 江戸っ子煮	5日 くきわかめの炒めもの さばの生姜煮 ごはん さといもの味噌汁 MILK	
8日 大根のナムル ヤンニヨンチキン 2個 ごはん わかめスープ	9日 ささみのサラダ かぼちゃの米粉 クリームスープ たまごサンド	10日 もやし炒め 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん あさりと春雨の中華煮	11日 りんご 大豆と ブロッコリーの サラダ カレーライス	12日 ごま酢和え チーズ ごはん あじのたつた揚げ おでん MILK	
15日 猪肉と春雨の オイスター炒め ごはん 源助だいこんの みそ煮	16日 アロマレッドにんじんのソテー ヨーグルト チキンカツ バターロール ふるさと給食	17日 磯和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐 MILK	18日 オムレツの クリームソースかけ ミルクロール ごはん ポーク ビーンズ MILK	19日 れんこんの和えもの 鮭のから揚げ ごはん かぼちゃの 煮込みうどん MILK 冬至の献立	
22日 焼き肉 ごはん 味噌汁	23日 チーズサラダ クリスマス デザート コンソメ スープ チキンライス	終業式		冬においしい 野菜を食べよう MILK	



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						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				おもにエネルギーのものになる食品 (き)		おもに体をつくるものになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものに 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	むさしつが多い	カロチング多い	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	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン	だいこん にんにく たまねぎ	585 24.4 31.5	748 30.7 30.1
2 (火)	牛乳	みんな 大好き!! 大麦入り ピラフ	ホクホクさつまいも かぼちゃの大学芋風 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	ワインナー にくだんご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ チングンサイ	たまねぎ どうもろこし まいだけ	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	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	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、ぶら 卵とキャベツの和え物 江戸っ子煮	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	ちくわ たまご だいぜ 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 こにゃく たけのこ	625 26.7 28.8	821 33.7 27.0
5 (金)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 くわわかめの炒めもの 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 くわわかめ	にんじん	しょうが ねぎ こにゃく 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 どうふ	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
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	ごめこミルクパン じゃがいも 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 ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	こまつな かぼちゃ ブロッコリー	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	ごめ おおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいぜ チーズ	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
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	ごめ ごむぎこ 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 チーズ	にんじん	しょうが はくさい もやし だいこん こにゃく	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	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 にら	たまねぎ しょうが にんにく げんすけだいこん こにゃくねぎ	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 ごむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	とりにく ベーコン	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 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	しゃやものごま天、ぶら 磯和え 肉豆腐	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	ぶたにく やきどうふ	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
18 (木)	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 じゃがいも	あぶら バター	オムレツ とりにく ぶたにく だいぜ	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
19 (金)	牛乳	ごはん	鮭のから揚げ れんこんの和えもの かぼちゃの煮込みうどん	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 かぼちゃ	れんこん キャベツ はくさい ねぎ	608 26.0 26.5	764 31.9 24.9
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 もめんどうふ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 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 ねぎ	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	ごめ 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 ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン 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
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。④は中学校のみにつきます。

④今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。