


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・うがいをしてしましょう。



#### 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。




##### ビタミンC

体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。




##### ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、なぜ予防に役立ちます。




### 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。



- 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、かぼちゃを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。

### 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。



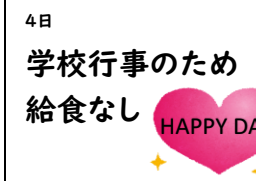

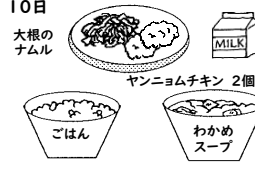
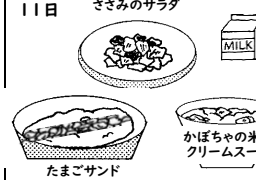
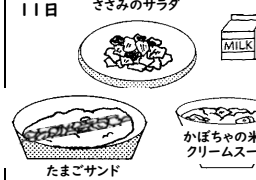




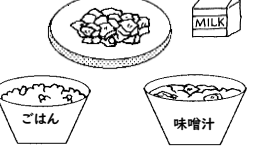
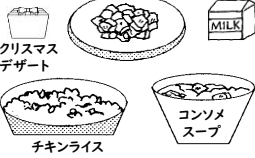


れんこんの和えもの



### 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				
3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	火	水	木	金
<div>今月の目標</div> <div>好き嫌いを減らそう</div> <div></div>				
1日 くわがめの炒めもの  さばの生姜煮 ごはん さといもの味噌汁	2日 スパゲティナポリタン  パワーロール アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ ふるさと給食	3日 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 みんな大好き!! 大麦入りピラフ	4日 学校行事のため給食なし HAPPY DAY	5日 卵とキャベツの和え物  ちくわのカレー天ぷら 2個 ごはん 江戸っ子煮
8日 りんご  大豆とブロッコリーのサラダ カレーライス	9日 ごま酢和え  チーズ あじのたつた揚げ ごはん おでん	10日 大根のナムル  ヤンニョムチキン 2個 ごはん わかめスープ	11日 ささみのサラダ  たまごサンド かぼちゃの米粉クリームスープ	12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
15日 磯和え  ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐	16日 豚肉と春雨のオイスター炒め  ソース 源助だいのんのみそ煮 ごはん	17日 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	18日 れんこんの和えもの  鮭のから揚げ かぼちゃの煮込みうどん ごはん	19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 さつまいもスープ バターロール ふるさと給食
22日 焼き肉  味噌汁 ごはん	23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	24日 終業式 	冬に美味しい野菜を食べよう 	

# 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(はいようか) 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(づつ が多い)	しぼうが多い	たんぱく(づつが多い)	むき(づつが多い)	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 くさわかめの炒めもの 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> くさわかめ	<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
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
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)とうふ	<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 とうもろこし まい(たけ)	648 18.6 34.4	849 22.9 31.7
5 (金)	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)とうふ	<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
8 (月)	牛乳	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
9 (火)	牛乳	ごはん あじのたつた揚げ ごま酢(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> <u>だいこん</u> こんにやく	601 25.7 29.8	771 32.7 26.8
10 (水)	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> とうふ	<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
11 (木)	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>こミルクパン</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> かんでん	<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
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	<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> あさり	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	<u>もやし</u> 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
15 (月)	牛乳	ごはん ししゃものごま天ぷら 磯(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(とうふ	<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>	<u>もやし</u> 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
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	<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
17 (水)	牛乳	ミルクロー 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 <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
18 (木)	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	<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>れんこん</u> キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	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 <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 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	<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)とうふ <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

\*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、アレルギー等の特定をする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。㊦は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。