

12月の給食だより



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。

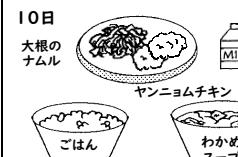
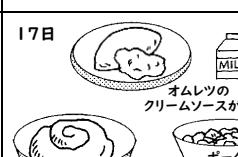
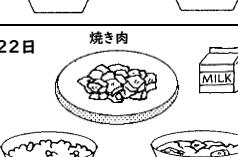
小松市教育委員会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の目標

好き嫌いを減らそう



1日 くきわかめの炒めもの 	2日 スパゲティナポリタン 	3日 ホクホクさつま芋とかぼちゃの大芋風  受賞献立コンクール 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 	5日 卵とキャベツの和え物 
8日 りんご 	9日 ごま酢和え 	10日 大根のナムル 	11日 ささみのサラダ 	12日 もやし炒め 
15日 磯和え 	16日 豚肉と春雨のオイスター炒め 	17日 オムレツのクリームソースかけ 	18日 れんこんの和えもの  冬至の献立 みんな大好き!! 大麦入りピラフ	19日 アロマレッドにんじんのソテー 
22日 焼き肉 	23日 チーズサラダ 	24日 終業式 		冬においしい 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(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	しほうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	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 きゅわかめの炒めもの さといもの味噌汁	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら みそ おおむぎみそ	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 きゅわかめ	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	アロマレッドピューロッコリーの 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	
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 チングンサイ入り ふんわり鶏団子のスープ	こめ おおむぎ さつまいも	バター あぶら ごま ごまあぶら みずあめ さとう	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 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 江戸っ子煮	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	ちくわ たまご だいす さゆうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ さゆうり 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	こめ おおむぎ じゃかいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく 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	
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	こめ こむぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	あじ さつまあげ うずらまご	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	しょうが はくさい 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	ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ	こめ かたくりこ こむぎ 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	
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	こめミニクパン じゃかいも こめこ	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	
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	こめ 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 ほしのいたけ 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 磯和え 肉豆腐	こめ こむぎ 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	こめ 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	ミルクローラー	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 こめこ じゃかいも	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 かぼちゃの煮込みうどん	こめ こむぎ かたくりこ 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	
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 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	
22 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 味噌汁	こめ 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 ヒーマン	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	こめ おおむぎ じゃかいも ケキ	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	

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。