

令和7年度

12月給食献立表



高池小学校

| 日 | 曜日 | 飲み物 | 主食 | 献立名 | 主 な 材 料 | | |
|----|----|-----|-----|--|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| | | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子をととのえる |
| 1 | 月 | | | ささみのマリアナソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ | ささみ かつおぶし ベーコン | かたくりこ あぶら | ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん |
| 2 | 火 | | | 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 | ぶたにく とりにく とうふ | こんにゃく | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ |
| 3 | 水 | | | ハヤシライス 福神漬け フルーツ白玉 | ぎゅうにく とうふ | しらたまこ | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ふくじんづけ みかん もも りんご バナナ |
| 4 | 木 | | | ちくわとかにかまの天ぷら ほうれん草のソテー ひじきの煮物 | ちくわ カニカマ ひじき あぶらあげ | こむぎこ あぶら こんにゃく | ほうれんそう にんじん ほししいたけ |
| 5 | 金 | | | ツナごはん 五目炒め 和風サラダ | ツナ ぶたにく たまご | はるさめ | にんじん ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー |
| 8 | 月 | | | チャーハン 福神漬け 中華スープ スイートポテト | やきぶた たまご ベーコン たまご マーガリン | さつまいも | にんじん しろねぎ たまねぎ ふくじんづけ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ |
| 9 | 火 | | | 肉団子の甘酢あん 中華サラダ | ぶたみんち とりみんち ハム たまご | あぶら はるさめ | たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんじん きゅうり |
| 10 | 水 | | | 厚揚げのみそ炒め いとよりのつみれ汁 | あつあげ ぶたにく いとよりすりみ | | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ えのき だいこん にんじん ねぎ |
| 11 | 木 | | | 白身魚のレモン風味 ミニトマト ポテトサラダ | しろみざかな ハム | かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ | ミニトマト きゅうり にんじん |
| 12 | 金 | | | ラーメン 野菜炒め バナナ | やきぶた ぶたにく | ちゅうかめん | もやし ほうれんそう しろねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ バナナ |
| 15 | 月 | | | 三色丼 フレンチサラダ すまし汁 | とりみんち ツナ たまご わかめ | ふ | ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ |
| 16 | 火 | | | 赤魚の梅煮 スパゲティサラダ とん汁 | あかうお ハム ぶたにく とうふ | スパゲティ マヨネーズ こんにゃく | うめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん はくさい ねぎ |
| 17 | 水 | | | セルフバーガー コンソメスープ みかん | とりにく | パン マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みかん |
| 18 | 木 | | | すき焼き ほうれん草とにんじんのごまみそ和え | ぎゅうにく やきどうふ | いとこんにゃく ごま | にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし |
| 19 | 金 | | | ベニスンコロッケ ポイルキャベツ 八宝汁 | しかみんち うすらたまご | さつまいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ はるさめ | たまねぎ にんじん キャベツ にんじん もやし ほししいたけ はくさい |
| 22 | 月 | | | 鮭のムニエル ブロッコリー かぼちゃのポタージュ | さけ ぎゅうにゅう | こむぎこ マヨネーズ | ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ |
| 23 | 火 | | | 鶏肉のからあげ キャベツの梅肉和え オニオンスープ クリスマスケーキ | とりにく | かたくりこ あぶら | しょうが にんにく キャベツ うめ たまねぎ にんじん ねぎ |
| 24 | 水 | | 終業式 | | | | |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスの子キンやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいるでしょう。

でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とついつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



今年の

とうじ

冬至

は

R7.12.22 です。



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く夜がもっとも長い日です。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜの予防になり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。