

令和7年12月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
白ごはん 牛乳 はるまき はるまき 揚げ油 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん 大根 チンゲン菜 むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしようゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぶん	白ごはん 牛乳 豆腐バーグのおろしポン酢かけ 豆腐ハンバーグ おろし大根 しょうが ぽん酢しようゆ 白菜の塩昆布和え 白菜 にんじん 塩昆布 うすぐちしようゆ 根菜のみぞ汁 わかめ にんじん 大根 ささがきごぼう  じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン(かぼちゃ) ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー茎 シェルマカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック はちみつヨーグルト(直送) はちみつヨーグルト	白ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 つぼ漬け つぼ漬け 田舎汁 鶏肉 ミニ絹揚げ こんにゃく(短冊) 緑豆もやし にんじん 大根 青ねぎ 削り節パック みそ	コッペパン 牛乳 フライドチキン フィレオチキン 揚げ油 ミートスパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 すりおろしにんにく オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト水煮 三温糖 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック セルフフレーツクリームパン ミックスフルーツ ホイップクリーム
【力ミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりと				
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
白ごはん 牛乳 ちぐさ焼き ちぐさ焼き 大根のべっこ煮 鶏肉 大根 にんじん こんにゃく(板) 液体昆布だし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしようゆ だまこ汁 豚肉 だまこ  にんじん ささがきごぼう 奈良のしめじ 青ねぎ しょうが 白菜 液体かつおだし うすぐちしようゆ	白ごはん 牛乳 タコライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ すりおろしにんにく しょうが こいくちしようゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー ハッシュドポテト ハッシュドポテト 揚げ油 もぞくスープ もぞく にんじん 冷凍豆腐 たまねぎ チンゲン菜 えのきたけ うすぐちしようゆ 中華スープの素 料理酒	コッペパン 牛乳 マーボーラーメン ラーメン麺 豚ひき肉 青ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ごま油 すりおろしにんにく トマトケチャップ トウバンジヤン こしょう 中華スープの素 三温糖 こいくちしようゆ 中華風サラダ ベーコン 緑豆はるさめ こまつな ホールコーン にんじん こいくちしようゆ ごま油 三温糖 米酢 りんごジャム りんごジャム(個袋)	白ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 鮭の切り身 うのはな 乾燥おから 鯛ひき肉 青ねぎ こんにゃく(きざみ) にんじん こいくちしようゆ 三温糖 液体昆布だし 豚汁 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ 大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 パリソーネ パリソーネ 揚げ油 お豆サラダ 大豆水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん オリーブ油 三温糖 米酢 食塩 うすぐちしようゆ 粉からし モロヘイヤスープ 豚肉 にんじん たまねぎ 冷凍モロヘイヤ えのきたけ スープストック こしょう うすぐちしようゆ メープルジャム メープルジャム(個袋)
15日(月)	16日(火)	クリスマス献立	17日(水)	冬至献立
白ごはん 牛乳 ホキのゆずあんかけ ホキのでんぶん付き 揚げ油 ゆず果汁 料理酒 こいくちしようゆ 三温糖 米酢 でんぶん ほうれんとうとひじきの和え物 ほうれんとう キャベツ  にんじん しそひじき 奈良のっぺ 鶏肉 里芋 にんじん こんにゃく(板) 干しいたけ 厚揚げ 大根 むき枝豆 うすぐちしようゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし	增量素ごはん 白ごはん 大麦 ジョア とんかつ とんかつ 揚げ油 チキンカレー 鶏肉 じやがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 手作り福音漬け 大根 きゅうり にんじん しょうが 食塩 こいくちしようゆ 米酢 本みりん 三温糖	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー／ソースかけ 鶏肉の切り身 三温糖 こいくちしようゆ 本みりん レモン果汁 米酢 りんごピューレ でんぶん カラフルサラダ 冷凍ブロッコリー 冷凍カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング 豆乳のコーンポタージュ ベーコン ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん むき枝豆 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩 クリスマスケーキ(チョコ味)(直送) クリスマスケーキ(チョコ味)	白ごはん 牛乳 かきあげ かきあげ 揚げ油 かぼちゃのどぼろ煮 かぼちゃ 鯛ひき肉 むき枝豆 炒め油 料理酒 中ざら糖 うすぐちしようゆ 液体かつおだし 冬至うどん うどん麺 うす揚げ かまぼこ 大根 にんじん しめじ こんにゃく(短冊) 青ねぎ うすぐちしようゆ こいくちしようゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	コッペパン 牛乳 スコッチエッグ スコッチエッグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 グリーンサラダ 冷凍ブロッコリー きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング 冬野菜のボトフ ミニウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 冷凍カリフラワー スープストック うすぐちしようゆ こしょう
 クリスマス 				

12月給食だより

いよいよ2025年も残り1ヶ月となりました。今年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？

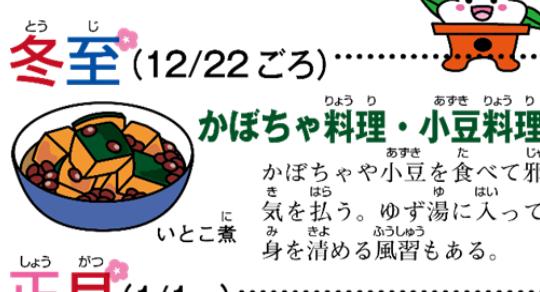
今年は大阪・関西万博が開催されたこともあり、学校給食センターでは、海外の料理をたくさん紹介してきました。献立を考えるにあたって、さまざまな国の食文化を調べると、その国の歴史や風土を知ることができます。日本の郷土料理や行事食についても同じです。食文化について考えることは、その国や地域に住む人々を理解することに繋がります。どのような環境でどのように暮らしているのか…食文化について考え、自分の住む地域や、世界の国々について理解を深めましょう。



12月、1月は日本ならではの風習が多くあり、特に年末年始には行事食がたくさんあります。

年末年始の行事を知って、日本の食文化を楽しみましょう！

ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをお紹介します。

大晦日 (12/31)



鏡開き (1/1)



今月の給食目標 食文化について考え方！！

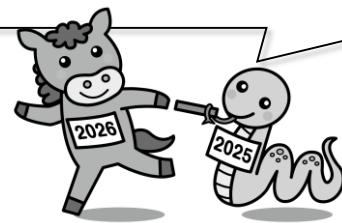
食べ方は、はしやフォークとスプーンを使う地域、手で食べる地域もあるよ！

私たちが普段食べている食事にも、海外の料理がもとになっているものが多くあるよ！私たちの食文化も、世界とつながっているんだね！！

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	808kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	摂取エネルギーの30.6%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

年末年始の食事も、時代の変化とともに食べる風習が減ってきているよ。昔の人が、食べ物に込めた願いや意味を知って、行事食について考えてみよう！



おせち料理には、どんな意味があるのかな？



「おうちで作ってみよう！ おすすめ給食レシピ！」

○飛鳥汁○

☆飛鳥汁は奈良県の郷土料理です☆

材料(4人分) 一食分 122Kcal

鶏肉	80 g	だいこん	40 g
木綿とうふ	120 g	にんじん	21 g
うすあげ	12 g	しめじ	20 g
はくさい	100 g	ごぼう	20 g
青ねぎ	2本	牛乳	80 c.c.
しょうが	ひとかけ	削り節	12 g
みそ	40 g		

作り方

①鶏肉は細切れ、とうふはサイコロ切り、はくさい、うすあげは短冊切り、だいこんとにんじんは3mmのいちょう切り、ごぼうはささがき、青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、しめじは石突を落としてほぐしておく。

②削り節でだし汁を取り、硬い野菜から煮ていき、うすあげやとうふを加える。

③②にみそを溶き入れ、牛乳、しょうが、青ねぎを加えて仕上げる。