

12月給食だより



2025年
雲南市加茂給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食 目標

寒さに負けない食事をしよう！

日に日に寒さが増し、本確定な冬の訪れを感じるころとなりました。

寒い時こそ、バランスの良い食事をとり元気に過ごすことが大切です。

冬野菜には、体を温めてくれる効果があったり、お鍋やお汁など温かい料理に向いている野菜が多くあります。そんな冬野菜をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。

かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 むぎごはん 牛乳 豚キムチ はくさいの昆布和え さつまいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 470 小 583 中 796	2 むぎごはん 牛乳 さといもの揚げ煮 ひじきの納豆あえ けんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 472 小 590 中 786	3 むぎごはん 牛乳 とり鶏のふるさとドレッシング焼き さつまいもサラダ はくさい白菜とわかめのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 480 小 598 中 809	4 スパゲティ 牛乳 豆乳クリームスパゲッティ タラのから揚げ プチッと玄米サラダ エネルギー (kcal) 幼 505 小 632 中 798	5 むぎごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き さんしよく三色おひたし ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 493 小 602 中 783
8 おやこ親子どんぶり 牛乳 フライ「ズ」きなこ きりばだいこん切干大根のりマヨあえ エネルギー (kcal) 幼 550 小 694 中 937	9 パン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ チャウダー パンにはさみましよう エネルギー (kcal) 幼 460 小 633 中 816	10 むぎごはん 牛乳 あじのおろし揚げ煮 はくさいのかつお和え じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 488 小 604 中 794	11 むぎごはん 牛乳 ひら平つくね焼き いそか磯香あえ みそおでん エネルギー (kcal) 幼 486 小 602 中 797	12 むぎごはん 牛乳 さけのゆずみそ焼き だいこん大根ゆかり和え さつま汁 エネルギー (kcal) 幼 464 小 567 中 739
15 むぎごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) ★野菜たっぷりはるさめスープ エネルギー (kcal) 幼 445 小 549 中 762	16 むぎごはん 牛乳 さわらのごままよ焼き なつとう納豆あえ だいこん大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 499 小 615 中 800	17 おたのしみ献立 むぎごはん 牛乳 もみの木ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ ふゆやさい冬野菜のコンソメスープ セレクトお楽しみケーキ エネルギー (kcal) 幼 570 小 682 中 914	18 雲南☆まいもんの日 よしだ吉田げんき米ごはん 牛乳 焼きサバのみぞれだれ はくさいの香りあえ ふゆやさい冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 478 小 585 中	19 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ドレッシングサラダ きさいも里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 491 小 621 中 820
22 冬至献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら ゆずびたし かぼちゃのみそ汁 みかん エネルギー (kcal) 幼 500 小 620 中 858	23 むぎごはん 牛乳 レモンじょうゆチキン ブロッコリーのマリネ はくさいしょうが白菜の生姜スープ エネルギー (kcal) 幼 470 小 580 中 762	24 ポークカレーライス むぎごはん 牛乳 お米ポテトのサマフライ こんにやくサラダ エネルギー (kcal) 幼 522 小 651 中 862	今月の地元食材 こめ、ぎょうにゅう、ねぎ さつまいも、さといも、だいこん、 はくさい、こまつな、ほうれん草 きゃべつ、チンゲン菜、じゃがいも、 ピーマン、かぼちゃ、にんにく、かぶ	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

今月の雲南☆まいもんの日も旬の食材をたくさん使った献立にしています。
 「冬野菜のみそ汁」には、地元でとれた大根・白菜・ねぎなどを使っています。
 しょうがも入れて体の芯から温まるみそ汁にしていますよ。
 また、「白菜の香りあえ」は今が旬のゆずを使っています。
 自然の恵みや食に関わる全ての方に感謝していただきます。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

ふゆやす冬休みには、年末年始があり日本の伝統的な行事食に触れる機会もたくさんあります。ぜひ、食に込められた願いを知り、日本の伝統的な食文化を大切にしていきたいですよ。

おせち料理



それぞれ、
どんな意味が
あるかな？

雑煮



地域によっても
味付けが違ふよ！

令和7年度 12月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1	むぎごはん			米 麦			
(月)	豚キムチ	豚肉		三温糖 片栗粉	油	ピーマン	白菜キムチ キャベツ もやし 玉ねぎ
	はくさいの昆布和え		塩ふき昆布			小松菜 人参	白菜
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 根深ねぎ	大根
2	むぎごはん			米 麦			
(火)	さといもの揚げ煮	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだまめ
	ひじきの納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし	芽ひじき	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	けんちん汁	豚肉 豆腐 だしかつお				人参 根深ねぎ	大根 こんにゃく 干し椎茸
3	むぎごはん			米 麦			
(水)	鶏のふるさとドレッシング焼き	鶏肉		片栗粉	ふるさとドレッシング		
	さつまいもサラダ	チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり コーン
	白菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	白菜
4	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	豆乳クリームスパゲッティ	鶏肉 チキンスープ 豆乳		シチュールウ	油	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ
	タラのから揚げ	たら コンソメ		片栗粉	油		
	プチッと玄米サラダ	チキンハム		ぶちっともち玄米 三温糖	ごま 油	小松菜	コーン キャベツ
5	むぎごはん			米 麦			
(金)	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ			しょうが
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
	ごまキムチ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		じゃがいも	油 ごま	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 白菜キムチ
8	むぎごはん			米 麦			
(月)	親子どんぶり(具)	鶏肉 たまご だしかつお		三温糖		人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	ワカレソウ きなこ	大豆 きな粉		片栗粉 三温糖	油		
	切干大根のりマヨあえ	糸かまぼこ	もみのり		ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	切干大根 白菜
9	パン			コッペパン			
(火)	スラッピージョー	豚肉 牛肉 大豆		トマトケチャップ ウスターソースAF 片栗粉	油	人参 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ レモン果汁
	チャウダー	ポトフ・コーン 白菜 豆乳 豆乳 豆乳		じゃがいも シチュールウ 片栗粉		人参	玉ねぎ 白菜 しめじ コーン
10	むぎごはん			米 麦			
(水)	あじのおろし揚げ煮	あじ		片栗粉 三温糖	油		大根
	はくさいのかつお和え	かつおぶし				人参 ほうれん草	白菜
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	大根
11	むぎごはん			米 麦			
(木)	平つくね焼き	平つくね (かつお節)					
	磯香あえ		もみのり			ほうれん草 人参	キャベツ
	みそおでん	鶏肉 がんもどきとうもろこし とうもろこし 煮干し 煮干し 煮干し		里芋 三温糖		人参	こんにゃく 大根
12	むぎごはん			米 麦			
(金)	さけのゆずみそ焼き	さけ 白みそ		三温糖			ゆず果汁
	大根ゆかり和え			混ぜ込みしそご飯			大根 大根葉 キャベツ
	さつまい	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 根深ねぎ	白菜
15	むぎごはん			米 麦			
(月)	ビビンバの具(肉みそ)	鶏肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		にんにく しょうが 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
	★野菜たっぷりはるさめスープ	豆腐		じゃがいも はるさめ 中華スープ		小松菜 人参	玉ねぎ もやし 干し椎茸
16	むぎごはん			米 麦			
(火)	さわらのごままよ焼き	さわら みそ			ごま ノンエッグマヨネーズ		
	納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 梅
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参	大根 大根葉 白菜
17	むぎごはん			米 麦			
(水)	もみの木バーガーのトマトソース	FMもみの木バーガー コンソメ		トマトケチャップ 三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		ミックスベジタブル	玉ねぎ
	グリーンサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ
	冬野菜のコンソメスープ	鶏肉 チキンスープ コンソメ			油	人参 小松菜	白菜 かぶ 大根 いんげん
	セレクトお楽しみケーキ			お米deクリスマスケーキ			
18	むぎごはん			米 麦			
(木)	焼きサバのみぞれだれ	さば		三温糖			しょうが 大根
	はくさいの香りあえ	かつおぶし				小松菜 人参 ほうれん草	白菜 ゆず果汁
	冬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	里芋		人参 根深ねぎ	大根 白菜 しょうが
19	むぎごはん			米 麦			
(金)	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		トマトケチャップ 中濃ソースAF	油	ピーマン カラーピーマン	にんにく 玉ねぎ
	ドレッシングサラダ	チキンささみ		三温糖	油	小松菜 人参 ブロッコリー	キャベツ コーン
	里芋のシチュー	鶏肉 チキンスープ 豆乳 コンソメ		シチュールウ 片栗粉 里芋		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜
22	むぎごはん			米 麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく
	ゆずびたし	かつおぶし				ほうれん草 人参	大根 キャベツ ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	白菜
	みかん						みかん
23	むぎごはん			米 麦			
(火)	レモンじょうゆチキン	鶏肉		片栗粉 三温糖	油		レモン果汁
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー 人参	キャベツ 大根
	白菜の生姜スープ	コンソメ チキンスープ				人参 小松菜 にら	白菜 えのきたけ 玉ねぎ しょうが
24	むぎごはん			米 麦			
(水)	ポークカレーライス	豚肉 大豆		じゃがいも ウスターソースAF カレールウ	油	人参	玉ねぎ にんにくアップルソース
	お米トポテトのササミカツ	お米とポテトのササミカツ			油		
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ノンオイル揚げごまドレッシング ごま	人参 小松菜	こんにゃく キャベツ