

12月給食だより

2025年
雲南省加茂給食センター



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！

ひ ひ さむ ま ほんかくてい ふゆ おとず かん
日に日に寒さが増し、本確定な冬の訪れを感じるところとなりました。

さむ とき よ しょくじ げんき す たいせつ
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。

ふゆ からだあたたか こうか なべ しる あたたか
冬野菜には、体を温めてくれる効果があります。そんな冬野菜をしっかりと食べて寒さ

りよりり ゆ やさ おお ふゆやさ た さむ
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と食べて寒さ

ま からだつく ま ほんかくてい ふゆ おとず こころ
に負けない体を作りましょう。

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白頭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	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	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 白菜とわかめのみそ汁	4 スパゲティ 牛乳 とうにゅう 豆乳クリームスパゲッティ タラのから揚げ ブチッと玄米サラダ	5 むぎごはん 牛乳 とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き 三色おひたし ごまキムチ汁
エネルギー (kcal) 幼 470 小 583 中 796	エネルギー (kcal) 幼 472 小 590 中 786	エネルギー (kcal) 幼 480 小 598 中 809	エネルギー (kcal) 幼 505 小 632 中 798	エネルギー (kcal) 幼 493 小 602 中 783
8 おやこ 親子どんぶり 牛乳 フライパンときなこ きりばいこん 切干大根ののりマヨあえ	9 パン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ チャウダー	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 じやがいののみそ汁	11 むぎごはん 牛乳 ひら 平つくね焼き 磯香あえ みそおでん	12 むぎごはん 牛乳 さけのゆずみそ焼き 大根ゆかり和え さつま汁
エネルギー (kcal) 幼 550 小 694 中 937	エネルギー (kcal) 幼 460 小 633 中 816	エネルギー (kcal) 幼 488 小 604 中 794	エネルギー (kcal) 幼 486 小 602 中 797	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	16 むぎごはん 牛乳 さわらのごまよ焼き 納豆あえ 大根のみそ汁	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 冬野菜のコンソメスープ セレクトお楽しみケーキ	18 雲南☆まいもんの日 吉田けんき米ごはん 牛乳 焼きサバのみぞれだれ はくさいの香りあえ 冬野菜のみそ汁	19 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め トマトソース 里芋のシチュー
エネルギー (kcal) 幼 445 小 549 中 762	エネルギー (kcal) 幼 499 小 615 中 800	エネルギー (kcal) 幼 570 小 682 中 914	エネルギー (kcal) 幼 478 小 585 中	エネルギー (kcal) 幼 491 小 621 中 820
22 冬至献立 むぎごはん 牛乳 豚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	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 白菜の生姜スープ	24 ポークカレーライス お米トポテトのササミライ	今月の地元食材	
エネルギー (kcal) 幼 500 小 620 中 858	エネルギー (kcal) 幼 470 小 580 中 762	エネルギー (kcal) 幼 522 小 651 中 862	こめ、ぎゅうにゅう、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。



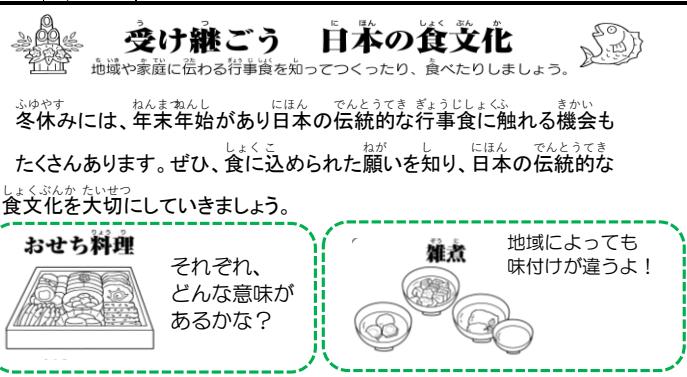
今月の雲南☆まいもんの日も旬の食材をたくさん使った献立にしています。

「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しょう。



令和7年度 12月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南省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	そのほかの野菜・果物
1 (月)	むぎごはん			米 麦			
	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
2 (火)	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
	むぎごはん			米 麦			
	さといもの揚げ煮	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだまめ
3 (水)	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
	むぎごはん			米 麦			
4 (木)	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	じやがいも		人参 ねぎ	白菜
5 (金)	スパゲッティ			スパゲッティ			
	豆乳クリームスパゲッティ	鶏肉 チキンスープ 豆乳		シチュールク	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		
6 (木)	ブチッと玄米サラダ	チキンハム		ぶちっと玄米 三温糖	ごま 油	小松菜	コーン キャベツ
	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ			しょうが
7 (金)	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		じやがいも	油 ごま	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 白菜キムチ
	むぎごはん			米 麦			
8 (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
	フライースきなこ	大豆 きな粉		片栗粉 三温糖	油		
	切干大根ののりマヨあえ	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 (火)	パン			コッペパン			
	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
10 (水)	チャウダー	カットベーコン 白花菓 コンソメ チキンスープ 田舎		じやがいも シチュールク 片栗粉		人参	玉ねぎ 白菜 しめじ コーン
	むぎごはん			米 麦			
	あじのおろし揚げ煮	あじ		片栗粉 三温糖	油		大根
11 (木)	はくさいのかつお和え	かつおぶし				人参 ほうれん草	白菜
	じやがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じやがいも		人参 ねぎ	大根
	むぎごはん			米 麦			
12 (金)	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 さつまあげ (玉ねぎ) みそ だしわさび		里芋 三温糖		人参	こんにゃく 大根
13 (木)	むぎごはん			米 麦			
	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
14 (木)	さつま汁	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
	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウパンジャン おから みそ		三温糖	油		にんにく しょうが 干し椎茸
15 (木)	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		じやがいも はるさめ 中華スープ		小松菜 人参	玉ねぎ もやし 干し椎茸
	むぎごはん			米 麦			
16 (火)	さわらのごまよ焼き	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 (水)	むぎごはん			米 麦			
	もみの木ハンバーグ のトマソース	FMもみの木バーグ 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
18 (木)	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			
	むぎごはん			米 麦			
19 (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
20 (金)	むぎごはん			米 麦			
	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
21 (木)	里芋のシチュー	鶏肉 チキンスープ 豆乳 コンソメ		シチュールク 片栗粉 里芋		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜
	むぎごはん			米 麦			
	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
22 (木)	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 (火)	むぎごはん			米 麦			
	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
24 (水)	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
	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレーライス	豚肉 大豆		じやがいも ウスターソースAF カレールク	油	人参	玉ねぎ にんにく アップルソース
25 (木)	お米トボテトのサミライ	お米とボテトのサミカツ			油		
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ		ノンオイル有じそドレッシング ごま	人参 小松菜	こんにゃく キャベツ