

12月よていこんだてひょう・食育だより

富士見町立本郷小学校
令和7年11月27日

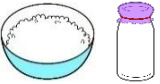

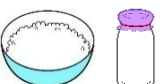







12月の献立 ここがポイント

☆1年1組の希望献立、クリスマス献立、冬至献立、お年取り献立など
行事献立をたくさん取り入れました。

☆地元の冬野菜をたくさん給食に使用して、シチューやおでんなど体が温まる
メニューを取り入れました。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1月	ごはん	チーズハンバーグケチャップソース だいこんサラダ あおなのみそしる	牛乳、豚肉、鶏肉 ハム、豆腐、みそ	玉葱、だいこん、にんじん きゅうり、えのき こまつな	ご飯、パン粉 砂糖、米油	619 kcal 27.1 g 22.3 g 2.0 g	サイコロチーズと一緒に 練り込んでチーズハン バーグを作ります。
2火	コッペパン	てづくりふゆやさしいシチュー ツナときりぼしだいこんのごまサラダ りんご	牛乳、鶏肉、牛乳 クリーム、ツナ	玉葱、にんじん、はくさい かぶ、ほうれんそう 切干大根、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	コッペパン バター さつまいも、砂糖 ごま	633 kcal 22.8 g 22.2 g 2.4 g	白菜、かぶ、さつまいも などのお野菜が入る 旬 シチューです。
3水	ごはん	さかなのうめみそやき チャプチェ とうにゅういりみそしる まっちゃんプリン	牛乳、魚、豚肉 豆腐、豆乳、みそ	梅、にんじん、たけのこ きくらげ、もやし こまつな 青ピーマン、しょうが にんにく、玉葱、キャベツ	ご飯、砂糖 ごま油 はるさめ プリンの素	656 kcal 29.0 g 17.2 g 2.5 g	チャプチェは、韓国の はるさめを炒めた お料理です。
4木	チキンカレー	はるさめサラダ げんきヨーグルト	牛乳、鶏肉、チーズ ハム、ヨーグルト	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、トマト キャベツ、きゅうり	ご飯、米油 じゃがいも はるさめ、砂糖 ごま油	640 kcal 22.8 g 17.4 g 2.9 g	5・6年生 バイトスキャン体験
5金	ごはん	ちくわのかばやき ごぼうサラダ こんさいのみそしる	牛乳、竹輪 ソフトチキン 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん キャベツ だいこん、れんこん、ねぎ	ご飯、かたくり粉 小麦粉、米油 ごま、砂糖 こんにゃく マヨネーズ	609 kcal 22.1 g 19.3 g 2.6 g	5・6年生がバイトスキャン を使って、給食を食べて 「かむ」測定をします。
8月	ごはん	さんぞくやき れんこんのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳、鶏肉 ツナ、みそ	しょうが、にんにく れんこん、キャベツ にんじん、きゅうり コーン だいこん、玉葱	ご飯、砂糖 じゃがいも	660 kcal 23.2 g 25.6 g 1.8 g	歯の日に合わせて れんこんサラダに しました。よく噛んで 食べましょう。
9火	コッペパン	ぶたにくのオイスターいため フルーツクレーミー まぜすぎスープ	牛乳、豚肉 クレーミーホイップ わかめ	にんにく、しょうが、玉葱 ピーマン、エリンギ、黄桃 パイン、みかん、にんじん はくさい、コーン、えのき	コッペパン、米油 かたくり粉 マカロニ	654 kcal 26.2 g 25.0 g 2.5 g	1年生1組希望献立！ 1年生が一生懸命考えてくれました。 お肉とクレーミーを半分づつ パンではさむのがポイント！
10水	ごはん	アジのなんばんづけ コーンサラダ だいこんとあつあげのごまみそしる	牛乳、アジ かまぼこ、生揚げ みそ	玉葱、にんじん、ピーマン コーン、キャベツ きゅうり だいこん、えのき	コッペパン、米粉 かたくり粉、米油 ごま油、砂糖 ごま	611 kcal 27.1 g 18.9 g 2.4 g	「南蛮づけ」とは、 唐辛子やねぎ、甘酢を 使う料理です。
11木	にくうどん	マンダジ（ケニアのお料理） ブロッコリーとしおこんぶのサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ たまご ヨーグルト 昆布、チーズ	玉葱、にんじん はくさい、ほうれんそう ねぎ、キャベツ、きゅうり ブロッコリー	うどん、小麦粉 バター、砂糖 米油 ごま、ごま油	648 kcal 28.9 g 21.0 g 3.3 g	フェイス先生に教えても らった、ケニアの甘くな いドーナツ「マンダジ」 を作ります。
12金	のざわなそぼろどん	いそかあえ すましじる みかん	牛乳、卵、豚肉 鶏肉、のり 豆腐、わかめ かつお節	しょうが、にんじん のざわな、キャベツ もやし ほうれんそう、えのき こまつな、みかん	ご飯、米油 ごま油、砂糖 ごま	590 kcal 27.6 g 20.2 g 2.3 g	旬 長野県の郷土食 「のざわな」を使って 丼にします。
15月	ごはん	さかなとこおりどうふのカレーふうみ うめおかかあえ とりごぼうじる	牛乳、もうか 凍り豆腐 グリーンピース かつお節、鶏肉 豆腐	しょうが、玉葱、にんじん キャベツ、きゅうり、かぶ 梅、ごぼう、こまつな	ご飯、かたくり粉 じゃがいも、米油 砂糖	611 kcal 24.3 g 18.8 g 2.2 g	凍り豆腐は、お豆腐を 「凍らせてから乾燥させ る」を繰り返して できています。
16火	セサミトースト	レモンすあえ チリコンカン	牛乳、鶏肉、大豆	キャベツ、はくさい にんじん、レモン にんにく 玉葱、トマト	マーガリン、ごま 米油 じゃがいも 砂糖	706 kcal 25.9 g 30.3 g 2.9 g	ごまは、小さな粒なのに 体にいい栄養がぎゅっと 詰まった スーパーフードです。
17水	わかめごはん	とりにくのみそづけやき ゆきんごサラダ うずらのたまごいりおでん	牛乳、わかめ、鶏肉 チーズ、竹輪 さつま揚げ うずら卵、みそ	ほうれんそう、にんじん キャベツ、だいこん	ご飯、米油、砂糖 こんにゃく	583 kcal 30.2 g 17.1 g 4.0 g	雪のイメージで、 カッテージチーズを サラダに和えます。
18木	ソフトめんコーンクリームソース	あおのりポテビーンズ フレンチサラダ	牛乳、牛乳、鶏肉 大豆、あおさ	玉葱、にんじん マッシュルーム、コーン きゅうり、ほうれんそう キャベツ	ソフト麺 小麦粉 バター、米油 じゃがいも かたくり粉	646 kcal 23.6 g 19.8 g 2.0 g	前回人気だったので 少し量を増やして 作るよ。 たくさん食べてね♪

19 金	ごはん 	ほっけのゆうわんやき こおりとうふのたまごとじ けんちんじる	牛乳,ほっけ 凍り豆腐,豚肉 卵,豆腐,油揚げ	ゆず,にんじん,玉葱,椎茸 こまつな,だいこん,ねぎ	ご飯,砂糖 さといも	601 kcal 35.1 g 17.2 g 2.6 g	ゆうわん焼きとは、しょうゆ などの調味料に柚子などの 柑橘類を加えた漬けダレに つけ込んで焼くお料理です。 
22 月	ごはん 	あつあげのそぼろに だいずとかぼちゃのサラダ おふのみそじる	牛乳,豚肉,生揚げ 大豆,みそ	しょうが,にんじん だいこん,ねぎ,きゅうり キャベツ,かぼちゃ,玉葱 はくさい,ほうれんそう	ご飯,米油 かたくり粉 マヨネーズ 砂糖,ごま,ふ	593 kcal 21.0 g 19.3 g 1.9 g	冬至に「ん」のつく食べ物を 食べるのは、 縁きかつぎの 習慣です。 
23 火	コッペパン 	クリスマスコロッケ ほしのサラダ はくさいスープ クリスマスチョコババロア	牛乳,チーズ,クリーム	ブロッコリー,赤ピーマン にんじん,キャベツ きゅうり,はくさい コーン,玉葱	コッペパン コロッケ,米油	723 kcal 22.9 g 27.3 g 2.9 g	手作りでデザート を作ります。 トッピングを お楽しみに♪ 
24 水	ごはん 	ぶりのてりやき こうはくなます としこしのよせじる みかん	牛乳,ぶり 豆腐,うすら卵	しょうが,にんじん だいこん,ごぼう こまつな,みかん	ご飯,砂糖 こんにゃく	611 kcal 26.0 g 19.6 g 2.1 g	 2025年最後の 給食です。 良いお年を♪

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 12月の平均栄養価は、エネルギー633kcal、たんぱく質25.9g、脂質21.0g、塩分2.5gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

12月の食育目標は「寒さに負けない食事をしよう。」です。

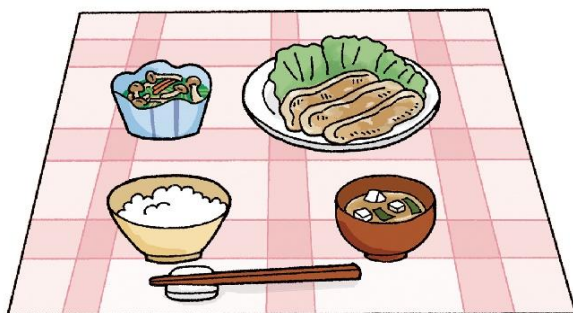


冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいを
して、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



～11月の給食室～

よっちゃんばりさんから、大きな大きなさつまいもが届いて、スイートポテトを作りました。



調理員さんの顔より大きなお芋や、くねくねながーいお芋がありました。どうやって収穫したのかな？



おいしくいただきました♡