



12月給食だより

水沢

学校給食

センター

12月の給食目標

病気に負けない体をつくろう



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒い時期は水が冷たいので、手を洗うのが短くなりがちですが、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などを防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

寒さに負けない！

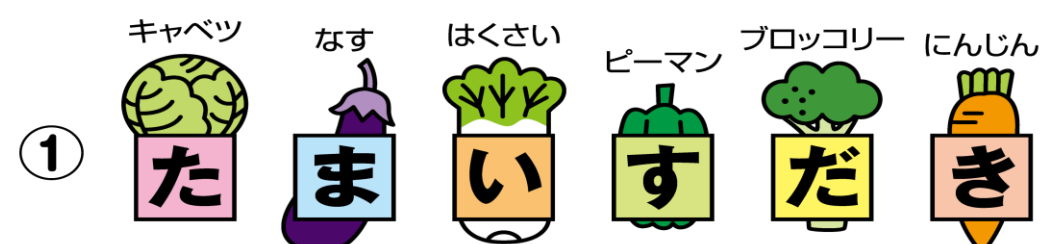
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

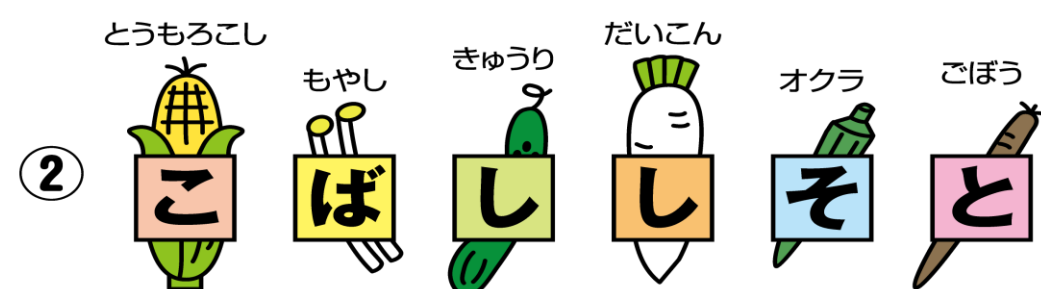


ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



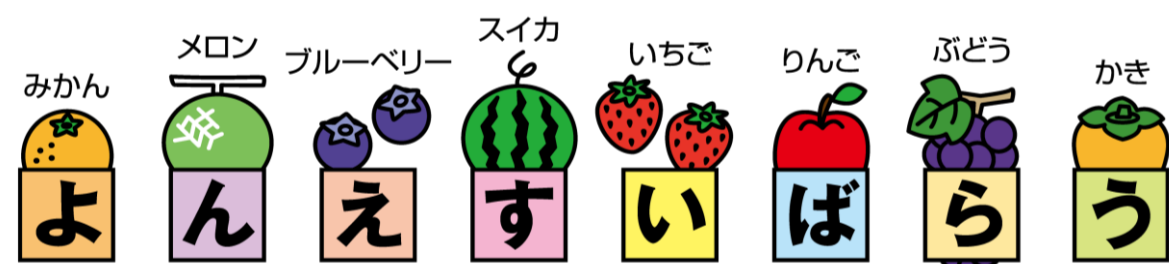
ヒント①
おもい順に
ならべよう！



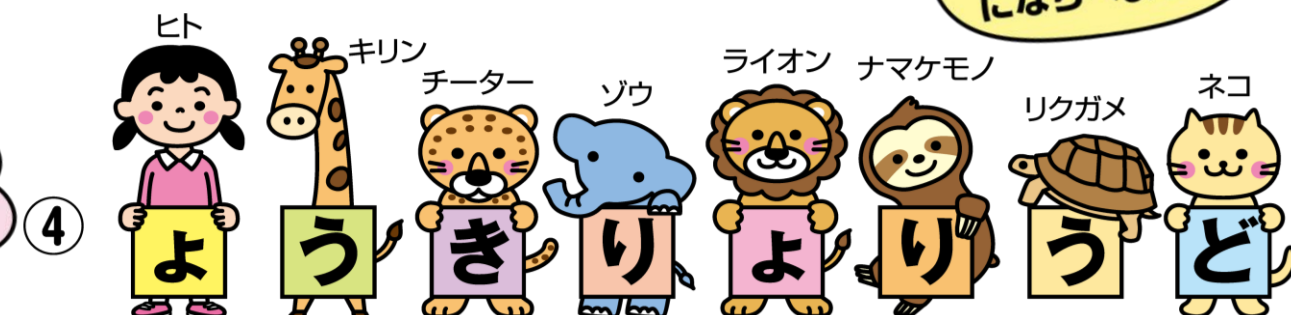
ヒント②
ながい順に
ならべよう！



③



ヒント③
小さい順に
ならべよう！



ヒント④
あしのはやい順
にならべよう！

令和7年12月 水沢小学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月			ごはん			米	835 kcal
			セルフジャンバラヤのぐ	豚肉、ハム、いか	にんじん、玉ねぎ、セロリー、青ピーマン、トマト	油	31.1 g
			クラムチャウダー	ベーコン、あさり、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、パセリ	油、じゃがいも	27.0 g
2火			ごはん			米	831 kcal
			パ-とごぼうのかみかみあげ	豚レバー、鶏肉、みそ	ごぼう	米粉、油、砂糖、ごま	35.7 g
			ひじきまめ	ひじき、大豆、鶏肉、さつ揚げ	にんじん、さやいんげん	油、砂糖	22.7 g
3水			ふゆやさいのとうにゅうさけかすじる	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	だいこん、れんこん、はくさい、にんじん、えのき、こんにゃく		2.3 g
			コシヒカリごはん			米	789 kcal
			ツナそばろどんのぐ	鶏肉、ツナ、たまご	しょうが、のぎわな	砂糖、油	31.1 g
4木			ちゅうかふうおからすいとんじる	おから、豚肉、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンツアイ、ねぎ、メンマ、コーン、きくらげ、にんにく	油	25.3 g
							2.8 g
			ごはん			米	779 kcal
5金	半水 数小 な6 し年		たちうおフライ	太刀魚		油、薄力粉、パン粉	25.9 g
			てづくりタルタルソース		玉ねぎ、きゅうりピクルス	ノンエッグマヨネーズ	25.1 g
			はくさいのカレーしおこんぶあえ	塩昆布	はくさい、キャベツ、にんじん		2.6 g
8月	半水 数小 な6 し年		もやしのみそしる	油揚げ、みそ、みそ	もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	
			ごはん			米	637 kcal
			こんさいカレー	豚肉、牛乳、チーズ	にんじん、玉ねぎ、れんこん、だいこん、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも、油	19.6 g
9火			はくさいのフレンチサラダ	ハム	はくさい、きゅうり、コーン	油、砂糖	19.2 g
							2.2 g
			ソフトめん			ソフト麺	643 kcal
10水	とおか ま ち メニュー		ミートソース	豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	バター	27.2 g
			こまつなとだいずのサラダ	大豆	こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ	砂糖、油	17.1 g
							2.7 g
11木			ごはん			米	668 kcal
			あつやきたまご	たまご			25.8 g
			カリポリあえ	ハム	にんじん、ほうれんそう	さつまいも、油、ごま、砂糖	20.3 g
12月			おでん	がんもどき、ちくわ、昆布、鶏肉	だいこん、にんじん、こんにゃく	さといも、砂糖	2.6 g
			ごはん			米	666 kcal
			コシヒカリごはん				22.8 g
1月			あじつけのり				
			ネージュコロッケ	豚肉	玉ねぎ、	じゃがいも、油、砂糖、パン粉	18.1 g
			きものまちのいろいろあえ	ひじき、たまご	こまつな、キャベツ、紫キャベツ、にんじん	砂糖、ごま	1.9 g
2月			おいわいすましじる	鶏肉、油揚げ、なると	だいこん、にんじん、えのき、みずな、ねぎ	白玉餅	
			ごはん			米	655 kcal
			カルカルグラタン	高野豆腐、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう	油、パン粉	22.6 g
3月			ウインターサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、れんこん、コーン	油、砂糖	20.8 g
			わふうポトフ	ウィンナー	だいこん、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、砂糖	2.2 g

クイズのこたえは裏面の下にあるよ！

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻 知識や教養が身につくように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うどん (うどん)

1月8日 始業式のこんだて
(1月の給食たよりは年始に配付します。)

- ごはん
- 松風焼き
- 煮なます
- 七草風ぞうすい
- 牛乳

※ 松風焼きに卵が含まれます。
アレルギー対応は卵除去の松風焼きとなります。

ならびかえクイズのこたえ

① 野菜や果物、海の生き物に関しては平均的なサイズを基準にしています。

令和7年12月 水沢小学校 献立表 (後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
12金			ごはん			米	631 kcal
			ひじきふりかけ	ひじき、かつお節		ごま、砂糖、油	21.2 g
			ポテトサラダ	ハム	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	21.0 g
15月			だいこんとなまあげのオイスターソースに	生揚げ、豚肉	だいこん、にんじん、チンゲンツアイ、きくらげ、にんにく、しょうが	油、砂糖	1.9 g
			ごはん			米	636 kcal
			しろみぎかなのヤンニョムソース	たら	にんにく、しょうが	米粉、油、砂糖、ごま	26.1 g
16火			きのこもやしのちゅうかあえ	ハム	えのき、しめじ、もやし、キャベツ	油、砂糖、ごま	19.5 g
			しょうがみそスープ	豚肉、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、こんにゃく	油	2.2 g
			ごはん			米	707 kcal
17水	メニユール塩		チーズハンバーグわふうオニオンソース	豚肉、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	25.6 g
			あおなのノリタクあえ	きざみのり	こまつな、もやし、にんじん、たくあん	ノンエッグマヨネーズ	24.4 g
			さつまじる	鶏肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さつまいも	2.4 g
18木			コシヒカリごはん			米	699 kcal
			ごまごまみそだいず	大豆、みそ		油、砂糖、ごま	26.0 g
			ツナおかかあえ	ツナ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん		21.4 g
19金			あぶらふにくじゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、油、油、砂糖	1.8 g
			ごはん			米	661 kcal
			マーボーライスのぐ	豆腐、豚肉	ねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、油	26.8 g
22月	メニユール冬至		たくあん入りナムル		たくあん、もやし、こまつな、にんじん	油	22.1 g
			ごはん			米	2.2 g
			あつあげのみそチーズやき	生揚げ、みそ、チーズ	ねぎ	砂糖、ごま	667 kcal
23火			キャベツのゆかりマヨあえ		キャベツ、にんじん、こまつな、コーン	砂糖、ごま	25.4 g
			キムチとんじる	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさいキムチ、こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	23.3 g
			ごはん			じゃがいも	2.3 g
24水	メニユールクリスマス		かぼちゃひきにくフライ	豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ	米	669 kcal
			うんをぶよきんぴら	ベーコン	れんこん、エリンギ、メンマ、青ピーマン、にんじん、こんにゃく	油、砂糖、パン粉	21.6 g
			ぼかぼかししょうがのうどんじる	鶏肉、あさり、豆腐	はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、しゅんぎく、しょうが、こんにゃく	油、砂糖	22.0 g
24水			ごはん			米	1.9 g
			ちくわのツナマヨやき	ちくわ、ツナ	玉ねぎ、えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	636 kcal
			さといもとぶたにくのいために	豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、こんにゃく	油、さといも、砂糖、油	25.7 g
24水			ふいりしおちゃんこスープ	鶏肉	キャベツ、にんじん、にら、えのき、ねぎ、にんにく、しょうが	油、さといも、砂糖、油	18.6 g
			ごはん			車、油	1.8 g
			コシヒカリごはん			米	708 kcal
24水			チキンのあかワインにぞえライスのぐ	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト	じゃがいも、油、砂糖	23.4 g
			もりのきのこサラダ		エリンギ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	油、砂糖	19.2 g
			クリスマスココアケーキ			薄力粉、砂糖、油	2.1 g

おなご Go! 年越しそば

年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。

よいお年をお迎えください!

何かが浮かんだ？
ボクは魚ざらいを
たち切るね!

今年あった
悪いことを
思い切って
たち切ろう

来年は
良い年にしよう
願いをこめて食べるの

そばは
ほのかのめんより
切れやすいでしょ?

大晦日
なんでも毎年
食べると
食べるの?

あるんだね