



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



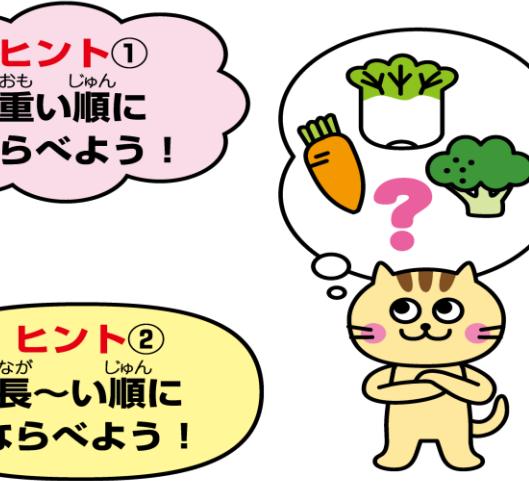
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒い時期は水が冷たいので、手を洗うのが短くなりがちですが、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などを防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣



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。

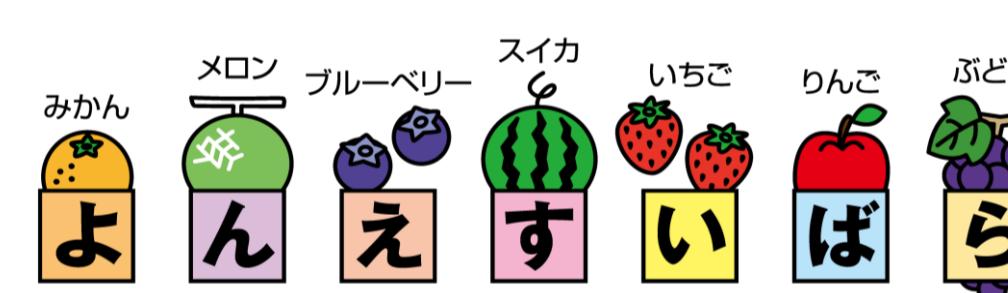


クイズのごたえは裏面の下にあるよ！

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,じやがいも	27.0 g 2.1 g
2 火			ごはん			米	831 kcal
			レバー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,さつま揚げ	にんじん,さやいんげん	油,砂糖	22.7 g 2.3 g
3 水			コシヒカリごはん			米	789 kcal
			ツナそぼろどんのぐ	鶏肉,ツナ,たまご	しょうが,のざわな	砂糖,油	31.1 g
			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,チングンツアイ,ねぎ,メンマ,コーン,きくらげ,にんにく	油	25.3 g 2.8 g
4 木			ごはん			米	779 kcal
			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 2.6 g
5 金			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		
			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	じやがいも	
			ごはん			米	637 kcal
6 水			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	じやがいも,油	19.6 g
			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
7 木			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,グリンピース	バター	27.2 g
			こまつなとだいすのサラダ	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
			ごはん			米	668 kcal
8 金			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
			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
9 水			コシヒカリごはん			米	666 kcal
			あじつけのり				22.8 g
			ネーブルコロッケ	豚肉	玉ねぎ,	じゃがいも,油,砂糖,パン粉	18.1 g 1.9 g
10 木			きものまちのいろどりあえ	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	
			おいわいすまじる	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
11 水			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
			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 2.2 g
			わふうポトフ	ウインナー	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	



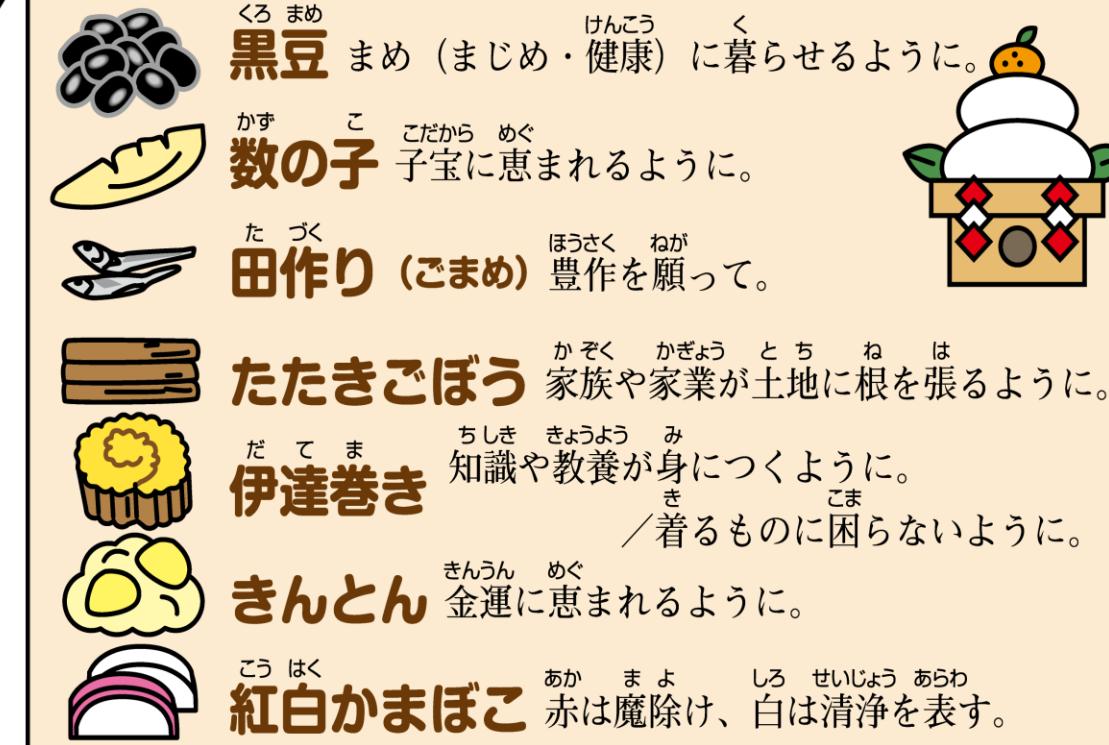
ヒント④ おし足のはやい順にならべよう！

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

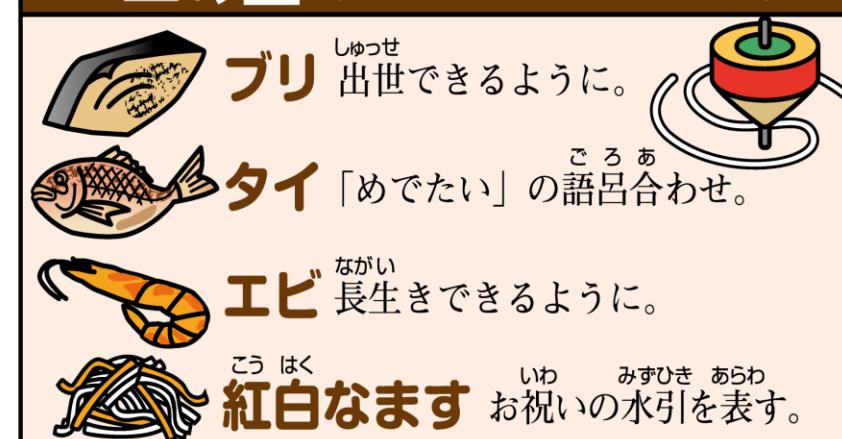
※地域や家庭によって違いがあります



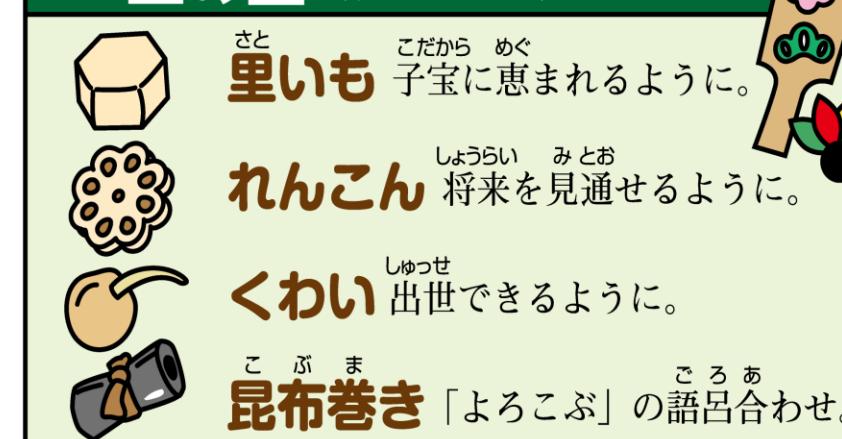
いち じゅう いわ ざかな くち と 一の重 (祝い着・口取りなど)



にじゅうすものやもの 一の重 (酔の物・情き物など)



さん じゅう に もの
三の重 (者物なし)



今年の
12月 22日
冬至は
12月 22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう



1月8日 始業式のこんだて 1月の給食だ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。

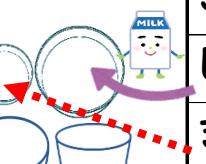
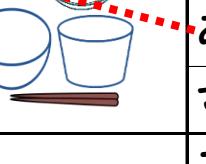
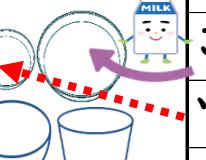
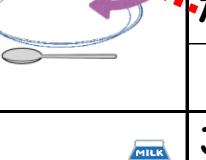
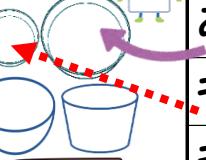
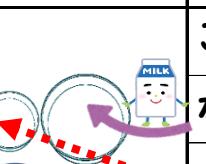
ならびかえクイズの こたえ

エネルギー 665 kcal	脂質 21.4
たんぱく質 27.5 g	食塩 2.4



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	エネルギー 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
			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
15 月			ごはん			米	636 kcal
			しろみざ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
			きのこと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
16 火			ごはん			米	707 kcal
			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
17 水	メヘ ニる ユツ ー 塩		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
			あぶらふにくじやが	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,油ふ,油,砂糖	1.8 g
18 木			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
			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
							2.2 g
19 金			ごはん			米	667 kcal
			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	25.4 g
			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	ノンエッグマヨネーズ	23.3 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	じゃがいも	2.3 g
22 月	メ ニ 冬 ユ 至 ー		ごはん			米	669 kcal
			かぼちゃひきにくフライ	豚肉	かぼちゃ,玉ねぎ	油,砂糖,パン粉	21.6 g
			うんをよぶきんぴら	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	22.0 g
			ぽかぽか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	うどん	1.9 g
23 火			ごはん			米	636 kcal
			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	25.7 g
			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	18.6 g
			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	車ふ	1.8 g
24 水	メ ニ クリ ス マ ス		コシヒカリごはん			米	708 kcal
			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

