

2025年

12月 納食だより



今年も残すところ1か月になりました。

本格的な冬の季節を迎え、冷え込みも一段と厳しくなり体調を崩しやすくなる時期です。バランスのよい食事と規則正しい生活で寒さや感染症に負けない体をつくり、元気に冬休みが迎えられるように過ごしましょう。

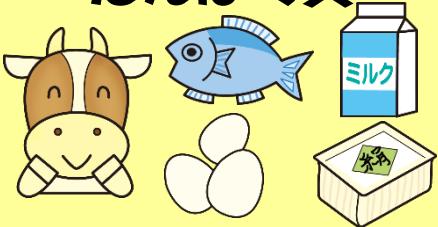
12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

寒い冬は、かぜなどの感染症が流行する時期です。かぜを予防するためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べて、体の免疫力や抵抗力を高めておくことが大切です。

かぜを予防する食べもの(栄養素)

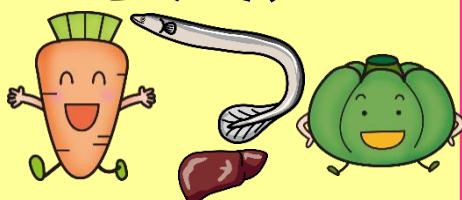
たんぱく質



肉・魚・卵・大豆・乳製品

免疫力を高めたり、体温を保ったりする働きがあります。筋肉や血液など丈夫な体をつくるもとになります。

ビタミン A



緑黄色野菜・うなぎ・レバー

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミン C



野菜・果物・いも

細菌やウイルスに対する抵抗力を高めたり、寒さのストレスから体を守ります。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事だけでなく規則正しい生活習慣を身に付けることも大切です。適度な運動で体を動かし、十分な睡眠で体をしっかりと休めましょう。また、手洗いやうがいを行い、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



12月の予定献立表

月	火	水	木	金
1 ひじきの ピリッと サラダ たらの パン粉焼き ごはん 五目汁	2 フレンチ サラダ ナン ナントキマカ レーを付けて食 べてください。 キーマカレー (イエローライス)	3 水菜と ツナの サラダ コシヒカリ ごはん 豆腐と わかめの みそ汁	4 レモン マスタード ドレッシング サラダ ごはん かき玉汁 (卵入り)	5 小松菜の 磯あえ ごはん 大根の みそ汁
751 kcal・32.2g・2.5g	914 kcal・32.8g・3.7g	825 kcal・30.4g・2.6g	790 kcal・32.4g・2.5g	832 kcal・33.9g・2.1g
8 りんご ほうれん草 サラダ ビーンズ ミートソース ソフトめん	9 ツナ おかか あえ ごはん 油ふ 肉じやが	10 型抜き チーズ マーボー丼 (コシヒカリごはん)	11 切干大根 サラダ なんちやつ 春雨サラダ ごはん 豆腐と えのきの スープ	12 五目金平 さばの ピリ辛 焼き ごはん 里芋と 大根の みそ汁
869 kcal・35.6g・3.0g	852 kcal・33.0g・2.1g	793 kcal・31.6g・2.6g	850 kcal・31.0g・2.6g	856 kcal・32.5g・2.6g
へるつ塩メニュー				
15 マーラー カオ もやしの 中華あえ (ごま入り) 白菜の旨煮丼 (ごはん)	16 野菜と ハムの マリネ ごはん マカロニ クリーム シチュー (乳入り)	17 十日町市 新市誕生 20周年 記念献立 きものの街 彩りあえ (卵・ごま入り) コシヒカリ ごはん お祝い すまし汁 (なると入り) お祝いのり	18 海藻 サラダ フルーツ ポンチ ハヤシライス (ごはん)	19 風味漬け めばるの 塩麹カレー 揚げ ごはん 豚肉と 里芋の ごまみそ煮
862 kcal・27.9g・2.6g	881 kcal・34.4g・2.6g	749 kcal・25.9g・2.3g	896 kcal・25.3g・3.3g	836 kcal・33.7g・2.4g
とおかまちメニュー				
22 カリカリ 漬け ほうとう汁 ひじきそぼろ丼 (卵入り) ごはん	23 ミニクリスマスケーキ (乳・卵入り) もみの木 サラダ ごはん スパイシー チキン 星型 マカロニ スープ	24 野菜と お豆の ナムル コシヒカリ ごはん 菊花 しゅうまい ピリ辛 みそスープ	都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合が あります。ご了承 ください。	Merry Christmas! 
821 kcal・34.8g・2.4g	899 kcal・29.2g・2.7g	788 kcal・31.7g・2.4g	エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g	
冬至献立	クリスマス献立	南中全欠	学校・学年・学級の欠食予定など	

かぼちゃとシンデレラ

12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜や果物	5群 炭水化物	6群 脂肪
1	ごはん					ごはん	
	鰯のパン粉焼き	たら		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ
	ひじきのピリッとサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	油 ラー油
	五目汁	厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
2	イエローライス					ごはん	
	ナン					ナン	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		油 ルウ
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
3	ごはん					ごはん	
	豚肉とさつま芋の黒酢あえ	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが れんこん	かたくり粉 さつまいも さとう	油
	水菜とツナのサラダ	ツナ		水菜 にんじん	キャベツ レモン	さとう	オリーブ油
	豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 みそ	わかめ		はくさい えのきたけ ねぎ		
4	ごはん					ごはん	
	和風ミートローフ	鶏肉 豚肉	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	パン粉 さとう かたくり粉	
	レモンマスタードドレッシングサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン	さとう	油
	かき玉汁	豆腐 たまご		にんじん チングンツァイ	玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	
5	ごはん					ごはん	
	豚肉とレバーのかりん揚げ	豚肉 豚レバー 大豆		いんげん	しょうが	かたくり粉 じゃがいも さとう	油
	小松菜の磯あえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	大根のみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
8	ソフト麺					ソフトめん	
	ビーンズミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ		油 ルウ
	ほうれん草サラダ	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし	さとう	油
	りんご				りんご		
9	ごはん					ごはん	
	ごまごまみそ大豆	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	ツナおかか和え	ツナ かつお節		こまつな にんじん	キャベツ		
	油ふ肉じゃが	豚肉 ふ		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき しいたけ	じゃがいも さとう	油
10	ごはん					ごはん	
	マーボー丼の具	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	かたくり粉	油 ごま油
	切干大根サラダ	ハム			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	型抜きチーズ		チーズ				
11	ごはん					ごはん	
	鶏肉の葉味ソース	鶏肉			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	なんちゃって春雨サラダ	ハム		にんじん	しらたき キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	豆腐とえのきのスープ	豆腐 鶏肉		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ		
12	ごはん					ごはん	
	鰯のピリ辛焼き	さば			しょうが にんにく	さとう	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
	里芋と大根のみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜や果物	5群 炭水化物	6群 脂肪
15	ごはん					ごはん	
	白菜のうま煮丼	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ はくさい しらたき	さとう かたくり粉	油
	もやしの中華あえ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごま油 ごま
	マーラーカオ	豆乳			ぶどう	ホットケーキミックス さとう	
16	ごはん					ごはん	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが		
	野菜とハムのマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
	マカロニ クリームシチュー	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも マカロニ	油 ルウ
17	ごはん					ごはん	
	お祝いのり		のり				
	ネーブルコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 米粉 小麦粉 さとう	
	きものの街 彩りあえ	たまご	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ レッドキャベツ	さとう	ごま
	お祝いすまし汁	鶏肉 油揚げ なると		にんじん 水菜	だいこん えのきたけ ねぎ	白玉もち	
18	ごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	海藻サラダ	ハム	白身のり 赤つるまた	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	フルーツポンチ				りんご みかん バイン ぶどう マスカット さくらんぼ	さとう	
19	ごはん					ごはん	
	めばるの塩麹カレー揚げ	めばる				かたくり粉	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		
	豚肉と里芋のごまみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さといも	油 ごま
22	ごはん					ごはん	
	ひじきそぼろ丼の具	豚肉 鶏肉 大豆 卵	ひじき		枝豆 しょうが	さとう	油
	カリカリ漬け		昆布		キャベツ だいこん きゅうり		
	ほうとう汁	豚肉 みそ		にんじん かぼちゃ	はくさい ぶなしめじ ねぎ	ほうとう	
23	ごはん					ごはん	
	スペイシーチキン	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	もみの木サラダ	ハム		赤ビーマン ブロックリー	とうもろこし キャベツ	さとう	油
	星型マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	
	ミニクリスマスケーキ	卵	牛乳 生クリーム		いちご	小麦粉 さとう	油
24	ごはん					ごはん	
	菊花シュウマイ	豚肉			たまねぎ たけのこ しょうが	さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油
	野菜とお豆のナムル	大豆		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油
	ピリ辛みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん チングンツァイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ ごぼう にんにく しょうが		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。