

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らう



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

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。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

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。

①

キャベツ た
なす ま
はくさい い
ピーマン す
ブロッコリー だ
にんじん き

②

とうもろこし こ
もやし ば
きゅうり し
だいこん し
オクラ そ
ごぼう と

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

みかん よ

メロン ん

ブルーベリー え

スイカ す

いちご い

りんご ば

ぶどう ら

かき う

ヒント③
小さい順に
ならべよう！

④

ヒト よ

キリン う

チーター き

ゾウ り

ライオン よ

ナマケモノ り

リクガメ う

ネコ ど

ヒント④
足のはやい順
にならべよう！

令和7年12月 水沢中学校 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	1材料-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具	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
						2.1 g	
2火			ごはん			米	831 kcal
			パ-とごぼうのかみかみ揚げ	豚レバー,鶏肉,みそ	ごぼう	米粉,油,砂糖,ごま	35.7 g
			ひじき豆	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
			冬野菜の豆乳酒かす汁	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
3水			コシヒカリごはん			米	789 kcal
			ツナそばろ井の具	鶏肉,ツナ,たまご	しょうが,のぎわな	砂糖,油	31.1 g
			中華風おからすいとん汁	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	
4木			ごはん			米	812 kcal
			太刀魚フライ	太刀魚		油,薄力粉,パン粉	28.6 g
			手作りタルタルソース		玉ねぎ,きゅうりピクルス	ノンエッグマヨネーズ	25.8 g
			白菜のカレー塩昆布あえ	塩昆布	はくさい,キャベツ,にんじん		2.8 g
			もやしのみそ汁	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	767 kcal
5金			ごはん			米	22.5 g
			根菜カレー	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	22.1 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	2.8 g
8月			ソフトめん			ソフト麺	844 kcal
			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	34.8 g
			小松菜と大豆のサラダ	大豆	こまつな,にんじん,きゅうり,キャベツ	砂糖,油	19.5 g
						3.3 g	
9火			ごはん			米	800 kcal
			厚焼き卵	たまご			30.5 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	23.0 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	3.1 g
10水	とおかまちメニュー		コシヒカリごはん			米	801 kcal
			味付けのり				26.5 g
			ネージュコロッケ	豚肉	玉ねぎ,	じゃがいも,油,砂糖,パン粉	20.5 g
			きものまちの彩りあえ	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	2.3 g
			お祝いすまし汁	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	
11木			ごはん			米	793 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	26.5 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	24.2 g
			和風ポトフ	ウインター	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	2.5 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** 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 田作り (ごまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう** たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 伊達巻き 知識や教養が身につくように。 / 着るものに困らないように。
- きんとん** きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 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** ブリ 出世できるように。
- タイ** タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** エビ 長生きできるように。
- 紅白なます** 紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん** れんこん 将来を見通せるように。
- くわい** くわい 出世できるように。
- 昆布巻き** 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 うんどん (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

エネルギー 800 kcal 脂質 24.6 g
たんぱく質 33.2 g 食塩 2.9 g

※ 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月8日 始業式のこんだて ※ 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 水沢中学校 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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 金			ごはん			米	760 kcal
			ひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	24.8 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	24.3 g
15 月			ごはん			米	758 kcal
			白身魚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	30.5 g
			きのこもやし中華あえ	ハム	えのき,しめじ,もやし,キャベツ	油,砂糖,ごま	22.6 g
16 火			ごはん			米	852 kcal
			チーズハンバーグ和風オニオンソース	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	30.1 g
			青菜のノリタクあえ	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	28.4 g
17 水	メ ヘ ニ ユ ツ 1 塩		さつま汁	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	3.0 g
			コシヒカリごはん			米	842 kcal
			ごまごまみそ大豆	大豆,みそ		油,砂糖,ごま	30.8 g
18 木			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		24.9 g
			油麩肉じゃが	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,油ふ,油,砂糖	2.1 g
			ごはん			米	795 kcal
19 金			マーボーライス	豆腐,豚肉	ねぎ,にんにく,しょうが	砂糖,油	32.2 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	25.7 g
			ごはん			米	2.7 g
22 月	メ ニ 冬 ユ 1		厚揚げのみそチーズ焼き	生揚げ,みそ,チーズ	ねぎ	砂糖,ごま	28.8 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	25.7 g
			キムチ豚汁	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	2.8 g
23 火			ごはん			米	826 kcal
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ,玉ねぎ	油,砂糖,パン粉	25.9 g
			運を呼ぶきんぴら	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	26.1 g
24 水	ク リ ス マ ス 1		ぼかぼかしょうがのうどん汁	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	2.4 g
			ごはん			米	767 kcal
			ちくわのツナマヨ焼き	ちくわ,ツナ	玉ねぎ,えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	30.4 g
24 水			里芋と豚肉の炒め煮	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	21.6 g
			麩入り塩ちゃんこスープ	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	車ぶ	2.4 g
			ごはん			米	856 kcal
24 水			コシヒカリごはん			米	856 kcal
			チキンの赤ワイン煮ぞえライスの具	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト	じゃがいも,油,砂糖	27.4 g
			森のきのこサラダ		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	22.3 g
24 水			クリスマス			薄力粉,砂糖,油	2.8 g



としこ 年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしよく 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!