



## 2025年 12月のこんだて表

見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238



	月	火	水	木	金				
こんだて	<p>1 寒天わかめサラダ ししゃも天ぷら小1、中2本 ゆでうどん 和風汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2 ひじきサラダ ハンバーグケチャップソース</p> <p>牛乳</p>	<p>3 おからサラダ 鶏肉の照り焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>4 納豆の五菜和え 鯖の塩焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>5 梅ドレサラダ みかん</p> <p>牛乳</p>				
	<p>エネルギー 612 kcal 塩分 2.5 g</p> <p>補ってほしい食食 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p>	<p>エネルギー 828 kcal 塩分 3.3 g</p> <p>卵類 豚肉 油揚げ ししゃも かまぼこ 牛乳 わかめ</p> <p>小松菜 水菜 トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 686 kcal 塩分 2.4 g</p> <p>種実類 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン あさり 牛乳 ひじき</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 821 kcal 塩分 2.8 g</p> <p>種実類 コーンライス あさりと白菜の クリーム煮</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 649 kcal 塩分 2.2 g</p> <p>種実類 わかめごはん 鰯の つみれ汁</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 769 kcal 塩分 2.8 g</p> <p>種実類 ごはん 鰯の つみれ汁</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 614 kcal 塩分 2.0 g</p> <p>種実類 ごはん 鰯の つみれ汁</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 733 kcal 塩分 2.5 g</p> <p>種実類 かぶと高野豆腐の揚げ煮丼 麦ごはん</p> <p>トマト 小松菜 人参 ほうれん草 わらび 大根 椿葉 ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ うどん 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル- 生クリーム</p>	<p>エネルギー 650 kcal 塩分 1.6 g</p> <p>種実類 手類 鶏肉 かまぼこ かつお節 高野豆腐 牛乳</p> <p>人参 小松菜 きぬさや 椿葉 ねぎ かぶ 生姜 切干大根 梅 みかん 米 麦 片栗粉 油</p>
こんだて	<p>8 れんこんのごまマヨサラダ 鮭の塩焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>9 ちくせんに 筑前煮 厚焼き卵</p> <p>牛乳</p>	<p>10 チリコンカーネ フルーツクリーム</p> <p>牛乳</p>	<p>11 あせりと木耳のコリコリ煮 鶏肉とレバーのケチャップ和え</p> <p>牛乳</p>	<p>12 ミモザサラダ カットパイン</p> <p>牛乳</p>				
	<p>エネルギー 634 kcal 塩分 1.8 g</p> <p>補ってほしい食食 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p>	<p>エネルギー 754 kcal 塩分 2.6 g</p> <p>卵類 卵 鶏肉 鮭 牛乳</p> <p>小松菜 人参 絹さや 大根 れんこん コーン 箍 米 里芋 ノンエッグマヨネーズ ごま</p>	<p>エネルギー 592 kcal 塩分 2.1 g</p> <p>卵のこ類 なめし 菜飯 冬野菜の 白味噌汁</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 700 kcal 塩分 2.3 g</p> <p>海藻類 フルーツクリームサンド 背割り米粉パン</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 631 kcal 塩分 2.3 g</p> <p>海藻類 冬野菜 ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 778 kcal 塩分 3.1 g</p> <p>種実類 ごはん 塩ワンタン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 635 kcal 塩分 2.1 g</p> <p>種実類 ごはん 塩ワンタン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 778 kcal 塩分 2.6 g</p> <p>種実類 キーマカレー 麦ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 626 kcal 塩分 1.8 g</p> <p>種実類 豚肉 鶏肉 卵 ハム 大豆 牛乳</p> <p>人参 トマト セロリ 玉ねぎ キャベツ バイン 根菜 米 麦 油 カレールー</p>
こんだて	<p>15 じゃこサラダ 餃子2個</p> <p>牛乳</p>	<p>16 かぼちゃ、柚子を使った 少し早い冬至(22日)献立</p> <p>牛乳</p>	<p>17 さつま芋サラダ ホッケの塩焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>18 クリスマス献立 カラフルサラダ チキンアップルジンジャーソース</p> <p>牛乳</p>	<p>19 フルーツヨーグルト 茎わかめソテ 麻婆丼</p> <p>牛乳</p>				
	<p>エネルギー 626 kcal 塩分 3.0 g</p> <p>補ってほしい食食 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p>	<p>エネルギー 813 kcal 塩分 3.9 g</p> <p>くどもの ゆで中華麺 味噌ラーメン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 687 kcal 塩分 1.9 g</p> <p>海藻類 ブリかつ、柚子入り昆布和え ブリかつ丼 (茶飯) ほうとう汁</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 829 kcal 塩分 2.6 g</p> <p>卵類 ごはん すき焼き風 煮</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 626 kcal 塩分 2.1 g</p> <p>卵類 ごはん すき焼き風 煮</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 727 kcal 塩分 2.5 g</p> <p>卵類 キャロット リボンパスタ ピラフ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 737 kcal 塩分 2.2 g</p> <p>卵類 キャロット リボンパスタ ピラフ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 836 kcal 塩分 3.0 g</p> <p>種実類 ごはん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 594 kcal 塩分 1.8 g</p> <p>芋類 豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト 茎わかめ にら 人参 小松菜 ねぎ 椿葉 洋梨 りんご きくらげ 麻 えのきだけ 米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ホイップクリーム</p>
こんだて	<p>22 まめ 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ</p> <p>牛乳</p>	<p>23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン</p> <p>牛乳</p>	<p>24 コーン 豆乳と塩麹の ピラフ ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>* 12月の予定 *</p> <p>* 小学校 *</p> <p>12日 葛巻小5年なし 18日 葛巻小最終日 19日 名木野小、新潟小 最終日</p> <p>* 中学校 *</p> <p>22日 見附小、上北谷小 今町小最終日 23日 全中学校 最終日</p> <p>12月のお米は名木野小、見附小、 葛巻小学校区、こしひかりです。</p>	<p>基準</p> <p>副菜 主菜</p>	<p>12月のお米は名木野小、見附小、 葛巻小学校区、こしひかりです。</p> <p>見附市のホームページに給食レシ ピが掲載されています。 このQRコードからご覧になれます。</p> <p>アクセスは こちら</p> <p>QRコード</p>			
	<p>エネルギー 605 kcal 塩分 1.9 g</p> <p>補ってほしい食食 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p>	<p>エネルギー 700 kcal 塩分 2.1 g</p> <p>くどもの いか ハム 鶏肉 牛乳</p> <p>小松菜 トマト 人参 バセリ</p> <p>大根もやし 木本 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ 米 片栗粉 麺 ごま油 油</p>	<p>エネルギー 637 kcal 塩分 2.4 g</p> <p>きのこ類 コーン 豆乳と塩麹の ピラフ ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 737 kcal 塩分 2.8 g</p> <p>きのこ類 ごはん ちゃんこ なべ 鍋</p> <p>牛乳</p>	<p>エネルギー 650 kcal 塩分 1.6 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品 赤: 体を成長させる 1群 血液や筋肉の素 2群 骨や歯の素 緑: 体の調子を整える 3群 皮膚・粘膜を保護する 4群 病気予防する 黄: 体を動かすエネルギー 5群 体のエネルギー源 6群 体のエネルギー源</p>				



# 2025年 12月の給食だより

## 冬の寒さに負けない食事をしよう！



12月の給食には、寒さに負けない食事の工夫がたくさんしてあります。残さず食べてかぜやインフルエンザ・ノロウィルスにも負けないようにしましょう。

今年もよいよ残すところ1ヶ月になりました。今年のしめくくり、新年を元気に迎えられるように体調管理をしっかりしましょう。12月になると寒さがきびしくなり、寒さから風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。寒さに負けないようにするには、体を温め、抵抗力をつけることが大事です。どんな食事をすれば寒さから体を守ることができるのかポイントを学びましょう。

### ポイント1 温かい料理



寒いときには、やはり温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行もよくなります。体を冷やす冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

### ポイント2 根菜類

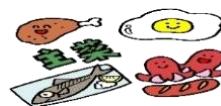


根菜はからだをあたためます



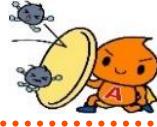
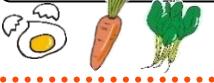
根菜類（だいこん・れんこん・ごぼう）は、体を温める働きがあるといわれています。色々な料理に使いましょう。

### ポイント3 たんぱく質



食べ物が消化されて熱に変わった働きを高めて体を温めてくれます。主菜からしっかりたんぱく質をとりましょう。

### ポイント4 ビタミンA



かぜのウィルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょう。

### ポイント5 ビタミンC



白血球の働きを高めてくれるので、免疫力（かぜや病気から体を守る力）がつきます。ビタミンCたっぷりの旬野菜をたくさん食べましょう。

### ポイント6 香辛料



料理に風味を添える香辛料や葉物（ねぎやしょうが）などの辛味や香りの成分は代謝を上げて体を温める効果があるといわれています。様々な料理に効果的にお使いください。

## 野菜をしっかり食べ、免疫力を高めよう！

野菜は、冬に流行するインフルエンザや風邪等から体を守るビタミンを豊富に含みます。量が不足したり、野菜の種類が足りないと、病気等から体を守る働きが十分に起こりません。給食からどんな種類の野菜をどれ位の量を食べると、病気等から体を守る働きが十分であるのかを学習し、普段の食事でもしっかり食べていきましょう。

### ①1食に必要な量は？→120g 両手山盛り一杯。



生野菜なら  
両手に一杯



加熱野菜なら  
片手に一杯



加熱すると、かさが減って無理なく、おいしく野菜が食べられます。



毎日の給食からも1食分に必要な野菜の量を確認ていきましょう！



野菜たっぷりのお味噌汁がおすすめの野菜の食べ方です。

### ②どんな野菜を食べたらいいの？→緑黄色野菜：淡色野菜 = 1 : 2で食べよう！



緑黄色野菜

その他の野菜

それぞれの働きが違い、両方の働きをそろえないと体調を崩してしまうので、

緑黄色野菜（色の濃い野菜）： 淡色野菜（色の薄い野菜）  
= 1 : 2 になるようにします。

緑黄色野菜：  
・皮膚や粘膜を丈夫にする。  
・ガンなどの病気を予防する。

淡色野菜：  
・風邪や病気の予防。  
・食物繊維が腸の調子を整える。