



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	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	2 ひじきサラダ ハンバーグケチャップソース コーンライス あさりと白菜のクリーム煮	3 おからサラダ 鶏肉の照り焼き わかめごはん 鰯のつみれ汁	4 納豆の五菜和え 鯖の塩焼き ごはん 冬野菜豚汁	5 梅ドレサラダ みかん かぶと高野豆腐の揚げ煮丼 (麦ごはん)
	エネルギー 612 kcal 828 kcal 塩分 2.5 g 3.3 g	686 kcal 821 kcal 2.4 g 2.8 g	649 kcal 769 kcal 2.2 g 2.8 g	614 kcal 733 kcal 2.0 g 2.5 g	650 kcal 764 kcal 1.6 g 2.2 g
	卵類	種実類	くだもの	種実類	芋類
	あか 1群 豚肉 油揚げ ししゃも かまぼこ 2群 牛乳 わかめ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン あさり 牛乳 ひじき	鶏肉 ツナ 鰯 油揚げ おから 牛乳 わかめ	鯖 納豆 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 ひじき	鶏肉 かまぼこ かつお節 高野豆腐 牛乳
	みどり 3群 人参 小松菜 水菜 4群 わらび 大根 椎茸 ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ とうもろこし	トマト 小松菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 白菜 コーン	人参 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 大根 白菜 ねぎ しょうが ねぎ	小松菜 人参 たくあん 白菜 ごぼう 大根 ねぎ しめじ 梅	人参 小松菜 きぬさや 椎茸 ねぎ かぶ 生姜 切干大根 梅 みかん
	5群 うどん 小麦粉 砂糖 6群 油	米 じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油 ホワイトル 生クリーム	米 ノンエッグマヨネーズ	米 里芋 麩 油	米 麦 片栗粉 油
こんだて	8 れんこんのごまヨサダ 鮭の塩焼き ごはん のっぺい汁	9 筑前煮 厚焼き卵 菜飯 冬野菜の白味噌汁	10 チリコンカーネ フルーツクリーム フルーツクリームサンド 冬野菜 ポトフ	11 あさりと木耳のコリコリ煮 鶏肉とレバーのケチャップ和え ごはん 塩ワントン スープ	12 ミモザサラダ カットパイ キーマカレー (麦ごはん)
	エネルギー 634 kcal 754 kcal 塩分 1.8 g 2.6 g	592 kcal 700 kcal 2.1 g 2.3 g	631 kcal 778 kcal 2.3 g 3.1 g	635 kcal 778 kcal 2.1 g 2.6 g	626 kcal 740 kcal 1.8 g 2.5 g
	卵類	きのこ類	海藻類	くだもの	海藻類
	あか 1群 鮭 ハム 鶏肉 かまぼこ 2群 牛乳 ひじき	卵 鶏肉 鮭 牛乳	大豆 豚肉 ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	鶏肉 豚レバー あさり 豚肉 なた豆 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 ハム 大豆 牛乳
	みどり 3群 小松菜 人参 絹さや 4群 大根 れんこん コーン 筍	人参 絹さや 小松菜 広島菜 京菜 大根菜 筍 椎茸 大根 白菜 ねぎ	人参 トマト 玉ねぎ マッシュルーム セロリ 大根 キャベツ りんご 梅 洋梨	絹さや 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ メンマ きくらげ	人参 トマト セロリ 玉ねぎ キャベツ パイン 枝豆 りんご
	5群 米 里芋 6群 ノンエッグマヨネーズ ごま	米 さつまいも 砂糖 油	米粉パン じゃがいも 砂糖 油 ハヤシルー ホイップクリーム	米 さつまいも ワンタン 片栗粉 油 ごま	米 麦 油 カレールー
こんだて	15 じゃこサラダ 餃子2個 ゆで中華麺 味噌ラーメン スープ	16 かぼちゃ、柚子を使った 少し早い冬至 (22日) 献立 きざみのり ブリかつ丼 南瓜入り 南蛮汁	17 さつまいもサラダ ホッケの塩焼き ごはん すき焼き風 煮	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 クリスマスデザート キャロット ピラフ リボンパスタ スープ	19 フルーツヨーグルト 荳わかめソテー 麻婆丼 (麦ごはん)
	エネルギー 626 kcal 813 kcal 塩分 3.0 g 3.9 g	687 kcal 829 kcal 1.9 g 2.6 g	626 kcal 727 kcal 2.1 g 2.5 g	737 kcal 836 kcal 2.2 g 3.0 g	594 kcal 702 kcal 1.8 g 2.2 g
	くだもの	海藻類	卵類	きのこ類	芋類
	あか 1群 豚肉 なた豆 2群 牛乳 ちりめんじゃこ	ぶり 豚肉 油揚げ 牛乳 昆布	ホッケ ハム 豚肉 牛肉 牛乳	ハム ウィンナー 鶏肉 豆乳 牛乳	豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト 荳わかめ
	みどり 3群 人参 小松菜 4群 もやし キャベツ 玉ねぎ メンマ 木耳	小松菜 かぼちゃ たくあん ゆず ねぎ だいこん ごぼう しめじ	春菊 白菜 ねぎ えのきだけ 梅 きゅうり	パセリ トマト 人参 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 枝豆 コーン セロリ	人参 小松菜 ねぎ 椎茸 桃 洋梨 りんご きくらげ 梅 えのきだけ
	5群 中華麺 餃子の皮 6群 こま油 油	米 ほうとう 里芋 油	米 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米 はちみつ 砂糖 マカロニ じゃが芋 ケーキ 油	米 麦 片栗粉 砂糖 油 こま油 ホイップクリーム
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 12月の予定 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	* 小学校 *		
	くだもの	きのこ類	12日 葛巻小5年なし		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	18日 葛巻小最終日		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	19日 名木野小、新湯小 最終日		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	* 中学校 *		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 小学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリ から コーン	12日 葛巻小5年なし		
	5群 米 片栗粉 麩 6群 こま油 油	米 はちみつ じゃがいも オリーブ油	18日 葛巻小最終日		
こんだて	22 豆もやしの中華和え いかの竜田揚げ ごはん ちゃんこ 鍋	23 シーフードサラダ ハニーマスタードチキン コーン ピラフ 豆乳と塩麴の ポトフ	* 中学校 *		
	エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	637 kcal 737 kcal 2.4 g 2.8 g	22日 見附小、上北谷小 今町小最終日		
	くだもの	きのこ類	23日 第二小、田井小最終日		
	あか 1群 いか ハム 鶏肉 2群 牛乳	鶏肉 いか えび 豆乳 ウィンナー 牛乳	* 特別支援学校 *		
	みどり 3群 小松菜 4群 大豆もやし 木耳 キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ			

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。

今年もいよいよ残すところ1ヶ月になりました。今年のしめくり、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ったりすることが多くなります。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る働きを高めて体を温めてくれます。主菜からしっかりと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）がつけます。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薬味（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されています。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。

① 1食に必要な量は？→120g 両手山盛り一杯。



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していきましょう！

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！



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。
・食物繊維が胃腸の調子を整える。