



12月分 給食献立・配ぜん

きゅうしよく こんだて はい



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
1日 コーンピラフ やさいサラダ ウィナー 小2ぼん 中3ぼん 牛乳	2日 とりにくの カレーふうみ あげ ゆかりずあえ しろはなまめ ごはん 牛乳	3日 ナムル マーボー どうふ ごはん 牛乳	4日 いわしの しょうがに すのもの ごはん 牛乳	5日 みかん ソフトめん ミートソース やさいサラダ ごはん 牛乳
バランスのよい食事のとり方 食事は、主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵料理など)、副菜(野菜料理)をそろえると栄養のバランスがよくなります。そろえて食べましょう。	生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日は、カレー粉の風味を利用して下味のしょうゆを減らしたり、白花豆のペーストをみそ汁に使用してみそを減らすなど、減塩の工夫をしています。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤のグループの食品は、豚肉、豆腐、牛乳、みそです。筋肉や骨、皮ふなどの体をつくるもとになります。	歯と口の健康 今日の給食には、骨ごと食べられるいわしや厚揚げなど、カルシウムの多い食品を使っています。カルシウムは歯や骨を丈夫にしてくれます。しっかり食べましょう。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前や後にはせっけんを使っていねいに手を洗いましょう。
8日 さんぞく やき 2こ やさいの あまずあえ ごはん 牛乳	9日 コッパ パン ポトフ だいこんとツナのサラダ ごはん 牛乳	10日 ミニりんご ゼリー ちやぎゅう にくの ちらしずし ごはん 牛乳	11日 ちゅうか サラダ キムチに ごはん 牛乳	12日 いかのてんぷら かやくうどん すのもの ごはん 牛乳
全国味めぐり「長野県」 ◆寒さが厳しい長野県では、豆腐や大根など、凍らせて保存した食材を使う文化があります。 ◆山賊焼きは、鶏肉に、にんにくしょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて揚げたものです。松本市や塩尻市が発祥の料理です。	朝食の役割 朝食は一日の元気の源です。ポトフのような具がたくさん入ったスープは、一皿でも色々な栄養をとることができるので、忙しい朝におすすめの料理です。朝食を食べて、元気に登校しましょう。	地産地消「にいみの日」 今日は新見市産の米、千屋牛肉、白菜、を使っています。生産者の方に感謝して新見市の食材を味わっていただきます。	季節を味わう料理 今日の給食は、白菜、大根、ブロッコリーなど、季節の食材をたくさん使っています。旬の食材のおいしさを味わって食べましょう。	食事のマナー 良い姿勢で食事をする、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。
15日 ごまずあえ そずりなべふう にこみ ごはん 牛乳	16日 にいみさん ぶたにくの ねぎソースかけ にいみさん きくらげいり ちゅうかあえ ごはん 牛乳	17日 さばの しおやき すのもの ごはん 牛乳	18日 ミニ ヨーグルト ゼリー ライス ビーフ シチュー ごはん 牛乳	19日 ちゅうかあえ みそ ラーメン ぎょうざ 小2こ 中3こ ごはん 牛乳
岡山県味めぐり「津山市」 そずり鍋は、津山を代表する郷土料理です。そずり肉とは、牛のあばら骨からそぎ落とした肉のことで、「けずる」を津山の方言で「そずる」ということからこの名前がつきました。しょうゆベースのだし汁で肉、ごぼう、豆腐などの具材を煮込んだ料理です。	地産地消「にいみの日」 今日は新見市産の米、豚肉、きくらげを使っています。新見市産の豚肉は、病原菌が少ない状態で安全に育てられているので、くせがなく、やわらかいのが特徴です。新見市の美味しい食材を味わっていただきます。	日本の漁場 食材が一番おいしく、栄養価が高く、収穫量が多くなる時期を「旬」といいます。さばの旬は、10月から2月頃で、脂がのっておいしくなります。さばの漁獲量が多いのは長崎県、茨城県、宮城県です。	食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄のグループの食品は、ごはん、油、じゃがいも、ルウ、ゼリーです。体を動かしたり、脳を働かせたりするためのエネルギーのもとになります。	食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑のグループの食品は、玉ねぎ、もやし、ねぎ、人参、にんにく、しょうが、大根、きゅうりです。体の調子を整えてくれます。
22日 さわらの ゆうあん やき ひたし ごはん 牛乳	23日 いちご ケーキ コッパ パン やさい サラダ ロースト チキン スープ ごはん 牛乳	24日 おしパン (てづくり) スタミナ ぶたどん すのもの ごはん 牛乳	★冬至★ ◆新鮮な野菜が少なくなる時期に、冬まで保存できるかぼちゃを食べて、栄養をつけようという先人の知恵から食べられるようになりました。 ◆この日に「ん」のつくものを食べると縁起が良いとされ、かぼちゃは「なんきん」と呼ばれることから、好んで食べられたそうです。	今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきました。 冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な睡眠をとりましょう。冬休みの間も元気に過ごしてくださいね。
行事食「冬至」 今日は冬至です。冬至とは、一年中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。	食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	食事と感謝 『いただきます』は、食事ができるまでに関わった人や食べ物の命への感謝の気持ちが込められた言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。	冬至 	

きゅう　しょく　こん　だ　て　よ　て　い　ひょう

12月分給食献立予定表

令和7年 新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ　ん　だ　て　め　い	小学校 I給食 (kcal) たんぱく(g)	中学校 I給食 (kcal) たんぱく(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょう		
				あ　か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (月)	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ウィナー やさい 野菜サラダ	635 24.2	783 30.1	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	とうもろこし グリンピース キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	マヨネーズ こめ あぶら むぎ
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のカレー風味揚げ ず ゆかり酢あえ しろはなまめ 白花豆のみそ汁	660 25.8	802 30.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう しそ(ゆかり) たまねぎ にんにく ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら しろはなまめ
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	623 28.5	756 34.1	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にら	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうが煮 す 酢の物 しる みそ汁	630 23.6	734 26.4	ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも
5 (金)	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜サラダ みかん	629 26.1	797 32.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト だいこん アスパラ みかん	そふとめん あぶら こめこルウ ドレッシング
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 山賊焼き やさい 野菜の甘酢あえ しる 凍み豆腐のみそ汁	629 23.7	774 28.8	ぎゅうにゅう とりにく こやどうふ みそ わかめ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ
9 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ だいこん 大根とツナのサラダ	621 28.4	821 36.2	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ
10 (水)	ちやぎゅうにく 千屋牛肉のちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまあえ しる すまし汁 ミニりんごゼリー	641 26.5	766 31.4	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん かんぴょう こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ゼリー
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチ煮 ちゅうか 中華サラダ	645 28.1	784 33.6	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あつあげ みそ	にんにく はくさい にんじん もやし はくさいキムチ ねぎ だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら ドレッシング
12 (金)	かやくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 てん いかの天ぷら す 酢の物	651 25.2	798 29.7	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう いかてんぷら	にんじん ねぎ キャベツ こまつな	うどん さとう あぶら
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 そずり鍋風味煮込み ごま酢あえ	618 25.2	749 30	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう ごま
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 新見産豚肉のねぎソースかけ にいみさん 新見産きくらげ入り中華あえ はくさい 白菜スープ	621 26.6	754 31.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	だいこん もやし にんじん きくらげ はくさい たまねぎ ねぎ しょうが	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鯖の塩焼き す 酢の物 しる けんちん汁	671 30.7	831 37.9	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら さといも
18 (木)	ライス ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフシチュー やさい 野菜サラダ ミニヨーグルトゼリー	676 23.7	816 28.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこルウ マヨネーズ ゼリー
19 (金)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ ちゅうか 中華あえ	641 27.6	784 33.2	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鯖の幽庵焼き ひたし かぼちゃのみそ汁	646 31	763 35.9	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ
23 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン やさい 野菜サラダ コンソメスープ いちごケーキ	647 29.6	824 36.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん さやいんげん	パン マヨネーズ ケーキ
24 (水)	スタミナ豚丼 ぎゅうにゅう 牛乳 す 酢の物 蒸しパン(手作り)	637 24.2	773 28.8	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん こまつな レーズン	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ベーキングパウダー

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

