

令和7年12月号



# 給食だより



洲本市立洲本給食センター

今年も残すところ、あとひと月となりました。冬休みは楽しい行事がたくさんあります。冬を元気に過ごせるよう、早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



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

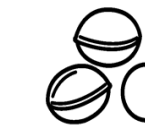
れんこん

かんでん

きんかん

ぎんなん

うどん  
(うどん)



たくみ

### 匠 淡路島牛乳

12月19日（金）の給食に淡路島牛乳ブランドの「匠淡路島牛乳」が洲本農林水産振興事務所の協力により提供されます。みなさんお楽しみに!!



## 学校給食では地産地消に取り組んでいます。

### <今月の地産地消の日>

2日 ご飯 魚のレモンマリネ チンゲン菜のあえもの 豆腐のすまし汁  
(中川原産の米、淡路島産の玉葱・キャベツ・葱を使用)

10日 ご飯 鶏肉のチリソース 根菜のごま酢サラダ レタススープ  
(中川原産の米、市内産のレタス・淡路島産の鶏肉・葱を使用)

★2、10日...中川原農産物生産組合 三澤 貞義さん、小森 久男さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。

## 12がつ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー 100kcalあたり
1	月	ご飯 牛乳 とり肉のとうがらし焼き もやしとだいこんづけのあえもの はるさめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ	ご飯 ごま さとう ごま油 こめ油 はるさめ	にんにく もやし だいこんづけ にんじん 玉ねぎ にら しいたけ	592 kcal 25.5 g 20.3 g
2	火	ご飯 牛乳 魚のレモンマリネ チンゲンサイのあえもの とうふのすまし汁	牛乳 たら とうふ ゆば わかめ	ご飯 でんぶん 油 さとう	玉ねぎ パセリ レモン チンゲンサイ キャベツ にんじん ねぎ	584 kcal 27.7 g 15.5 g
3	水	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とり肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	536 kcal 24.5 g 16.2 g
4	木	ご飯 牛乳 タッカンジョン はくさいレモンしょうゆ ぶた汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	ご飯 でんぶん こむぎこ 油 ごま さとう	にんにく はくさい レモン にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	675 kcal 30.1 g 26.5 g
⑤	金	こがたこくとうパン 牛乳 みそラーメン ブロッコリーわふうあえ	牛乳 ぶた肉 みそ 花かつお	こくとうパン ちゅうかめん ごま油 でんぶん	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ブロッコリー	601 kcal 24.5 g 16.7 g
8	月	ご飯 牛乳 さばのたつたあげ みずなのあえもの なめこ汁	牛乳 さば とうふ 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが みずな はくさい にんじん なめこ ねぎ	728 kcal 30.7 g 33.9 g
9	火	ご飯 牛乳 おでん キャベツのうめあえ みかん	牛乳 とり肉 ひらてん ちくわ	ご飯 じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり うめ みかん	566 kcal 22.4 g 12.5 g
10	水	ご飯 牛乳 とり肉のチリソース こんさいのごますサラダ レタススープ	牛乳 とり肉 ポークハム ベーコン	ご飯 でんぶん 油 さとう ごま オリーブ油	玉ねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな にんじん レタス ねぎ	653 kcal 27.9 g 22.3 g
11	木	てまきずし 牛乳 さわにわん	牛乳 のり たまごやき ウインナー ツナ ぶた肉	すし飯 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ えのき ねぎ	710 kcal 37.2 g 25.9 g
⑫	金	コッペパン 牛乳 クリームシチュー こまつなサラダ くらごまジャム	牛乳 とり肉 ツナ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ わふうドレッシング くらごまジャム	玉ねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム こまつな キャベツ コーン	669 kcal 30.2 g 23.5 g
15	月	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ(きのこソース) やさいのちゅうかあえ さつま汁	牛乳 ハンバーグ ちくわ とうふ みそ	ご飯 さとう でんぶん ラー油 さつま油	しめじ えのき にんじん もやし きゅうり ごぼう ねぎ	623 kcal 26.9 g 14.8 g
16	火	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも コナツミルク フレンチドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	629 kcal 20.2 g 15.1 g
17	水	ご飯 牛乳 とり肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのレモンふうみあえ ワタンスープ	牛乳 とり肉 チーズ みそ ぶた肉 ちくわ	ご飯 マヨネーズ さとう タンメン はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ にら しいたけ	685 kcal 27.6 g 27.7 g
18	木	ご飯 牛乳 ハモフライ きりぼしだいこんのちゅうかあえ かす汁	牛乳 ハモフライ ぶた肉 油あげ みそ	ご飯 油 さとう ごま油	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃく ねぎ	566 kcal 26.3 g 14.8 g
⑲	金	こがたコッペパン 牛乳 けんちんうどん キャベツとハムのあえもの アプリコットジャム	牛乳 とり肉 とうふ ポークハム	コッペパン うどん ごま油 でんぶん さとう アプリコットジャム	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ コーン	551 kcal 28.5 g 16.7 g
22	月	ご飯 牛乳 さけのしお焼き はくさいともやしのゆずのかあえ ほうとう	牛乳 さけ とり肉 みそ	ご飯 さとう ほうとう かぼちゃ	はくさい もやし ゆず にんじん だいこん しいたけ しめじ ねぎ	580 kcal 34.0 g 12.8 g
23	火	キャロットピラフ 牛乳 フライドチキン はるさめサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ベーコン	キャロットピラフ でんぶん 油 はるさめ さとう クリスマスケーキ	にんにく きゅうり キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	770 kcal 26.0 g 35.3 g
基準値 (小学校中学年)						650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。