

12かつ こんだてひょう



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！



たくみ 斧 淡路島牛乳



12月19日（金）の給食に淡路島牛乳ブランドの
「斧淡路島牛乳」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。

| 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 | おもにからだのちようしをとのえる | エネルギー カリカクしつ しつ |
|----|-----|---|--------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 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 なら 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 プ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 プロッコリー | 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stå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 | てまきすし 牛乳 さわにわん | 牛乳 のり たまごやき ワインナー 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 こまツナサラダ くろごまジャム | 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 くろごまジャム | 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 さつまいも | 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 ココナッツミルク 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 とり肉のみぞマヨネーズ焼き キャベツのレモンふうみあえ ワンタンスープ | 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 なら 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 |
| ⑯ | 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。

