

令和7年12月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

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。毎日
元気に過ごせるよう、手洗い・うがいと規則正しい食生活を心がけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	



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」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！！



冬至にかぼちゃ（なんきん）を食べると、力ぜをひかないといわれます。かぼちゃは、夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に長寿の願いを込めて食べられます。今年の冬至は12月22日です。給食では、かぼちゃ（なんきん）、にんじんが入った山梨県の郷土料理「ほうとう」が登場します。



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＞

- 1 日 ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のあえもの キャベツの味噌汁
（市内産の米・もやし、淡路産の玉ねぎ・キャベツ・葱を使っています。）
- 15 日 木の葉丼 和風サラダ
（市内産の米・もやし、淡路産の玉ねぎ・葱・キャベツを使っています。）



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

曜日	こ ん だ て 名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
1 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ほうれん草のあえもの キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 だいず 油あげ みそ	ごはん さとう	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ	580 kcal 28.7 g 19.2 g
2 (火)	ごはん 牛乳 おこのみ焼き だいこんのそぼろ汁	牛乳 ぶた肉 たまご あおのり こなかつお 花かつお とりひき肉	ごはん こむぎこ ながいも でんぶん	キャベツ ねぎ だいこん にんじん こんにゃく しょうが	743 kcal 32.7 g 26.9 g
3 (水)	ごはん 牛乳 しろみ魚のゆずふうみ こまつなのおひたし みそ汁	牛乳 ホキ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう じゃがいも	パセリ ゆず こまつな ほうれん草 にんじん ねぎ	590 kcal 29.0 g 17.9 g
4 (木)	ゆかりごはん 牛乳 ちくぜんに かわりなます	牛乳 とり肉 てんぷら ポークハム 花かつお	ゆかりごはん さとう	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん ほうれん草	552 kcal 22.7 g 13.6 g
5 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 きつねうどん チンゲンサイのちゅうかあえ	牛乳 きつねあげ かまぼこ ポークハム	こくとうパン さとう うどん ごま油	にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	573 kcal 23.4 g 17.4 g
8 (月)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグきのこソース キャベツのひじきあえ はくさいスープ	牛乳 ハンバーグ ひじき ベーコン	ごはん さとう でんぶん こめ油	しめじ えのき にんじん キャベツ はくさい 玉ねぎ しいたけ	562 kcal 21.3 g 16.1 g
9 (火)	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ゆばとやさいのごまあえ すまし汁	牛乳 さば ゆば とうふ わかめ	ごはん でんぶん 油 ごま さとう	しょうが はくさい こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	672 kcal 31.7 g 26.9 g
10 (水)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ みかん	牛乳 ぎゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんごこんにゃく きゅうり みかん	656 kcal 21.5 g 19.6 g
11 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため すいとん	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ とり肉	ごはん さとう でんぶん すいとん	キャベツ にんじん ビーマン にんにく だいこん しいたけ しめじ ねぎ	615 kcal 30.8 g 17.1 g
12 (金)	コッペパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン こむぎこ パンこ 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	647 kcal 28.0 g 28.9 g
15 (月)	このはどんぶり 牛乳 わふうサラダ	牛乳 かまぼこ たまご わかめ	ごはん さとう ごま	玉ねぎ にんじん いとこんにゃく ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	542 kcal 22.9 g 12.6 g
16 (火)	ごはん 牛乳 魚のみぞれに しゅんぎくごまあえ ぶた汁	牛乳 たら ぶた肉 みそ	ごはん でんぶん 油 ごま さとう	だいこん しゅんぎく ほうれん草 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	597 kcal 30.3 g 17.5 g
17 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃがのそぼろに おひたし	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 もやし コーン	577 kcal 22.9 g 15 g
18 (木)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ みずなのあえもの かす汁	牛乳 とり肉 さけ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン みずな はくさい にんじん だいこんこんにゃく ねぎ	642 kcal 30.7 g 22.4 g
19 (金)	こがたコッペパン 牛乳 みそラーメン ブロッコリーとちりめんのナムルふう いちごジャム	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめん	コッペパン ちゅうかめん ごま油 ごま でんぶん いちごジャム	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ブロッコリー にんにく	589 kcal 25.8 g 18 g
22 (月)	ごはん 牛乳 さけのしおこうじ焼き やさいのゆずふうみあえ ほうとう	牛乳 さけ とり肉 みそ	ごはん さとう こめ油 ほうとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず だいこん しいたけ しめじ かぼちゃ ねぎ	632 kcal 31.5 g 20.6 g
23 (火)	キャロットピラフ 牛乳 フライドチキン ドレッシングサラダ レタススープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン	キャロットピラフ でんぶん 油 わふうドレッシング クリスマスケーキ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん レタス 玉ねぎ	716 kcal 26.3 g 30.7 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持てきましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん うどん

かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん

