

令和7年 12月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
こんだてめい	【大字陀小2年生が考えた献立】 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ カラフルサラダ ぐだくさんのみそしる はくさいとワインナーのスープ	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのおろし りんごソースいため マカロニサラダ はくさいとワインナーのスープ	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ししゃものてんぶら さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン メンチカツ キャベツとオニオンのソテー ^{たまごスープ}	ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん さわらのみそだれかけ かぶのあまずあえ こうやどうふのにもの	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ だいこんのちゅうかスープ あんにんどうふフルーツあえ	ぎゅうにゅう あじつけパン ミートボールと やさいのケチャップに キャベツとコーンのサラダ とうにゅうスープ
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう ごはん とりにく しようが(おろし) こいくちしょうゆ さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら にんじん コーン きゅうり レタス カリフラワー ごまドレッシング どうふ ぶたにく さつまいも じゃがいも にんじん しめじ わかめ みそ だしパック	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく さけ アップルピューレ たまねぎ こいくちしょうゆ さとう レモンかじゅう なたねあぶら たまねぎ いりごま シェルマカロニ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ スライスワインナー なたねあぶら さけ たまねぎ にんじん はくさい コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん とりにく さけ メンチカツ なたねあぶら たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく えだまめ こいくちしょうゆ さとう レモンかじゅう わふうだしのもと しようが(おろし) ごまあぶら いりごま みず ししゃも てんぶらこ わふうだしのもと みず なたねあぶら あぶらあげ さつまいも なたねあぶら さけ たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック	ぎゅうにゅう あじつけパン さわら みそ さとう みりん かたくりこ みず たまご にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんとう こいくちしょうゆ コンソメ こしょう(しろ) かたくりこ かぶ かぶのは にんじん だいこん こんぶ さとう しお す ゆず こうやどうふ とりにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん わふうだしのもと さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく さけ なたねあぶら たまねぎ しろねぎ はるさめ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい たけのこ あおねぎ とりがらスープのもと あかだしみそ こいくちしょうゆ さとう しようが(おろし) トウバンジヤン かたくりこ みず ゆず こうやどうふ とりにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん わふうだしのもと さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく さけ なたねあぶら たまねぎ しろねぎ はるさめ たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんじん イタリアンドレッシング べーコン しろワイン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ほししいたけ とりがらスープのもと どうにゅうデザート おうとうかん パインかん	ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんご なたねあぶら たまねぎ ピーマン きパプリカ トマトケチャップ トマトピューレー ^{さとう} コンソメ キャベツ コーン にんじん イタリアンドレッシング べーコン しろワイン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ほししいたけ とりがらスープのもと どうにゅう こしょう(しろ) しようが(おろし) トウバンジヤン かたくりこ みず ゆず こうやどうふ とりにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん わふうだしのもと さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん どうにゅうデザート おうとうかん パインかん 
幼稚園	エリギー/たんぱく質 491kcal 18.4g	エリギー/たんぱく質 495kcal 21.7g	エリギー/たんぱく質 468kcal 18.5g	エリギー/たんぱく質 459kcal 17.6g	エリギー/たんぱく質 456kcal 20.6g	エリギー/たんぱく質 441kcal 12.2g	エリギー/たんぱく質 439kcal 17.6g
小学校	701kcal 26.8g	676kcal 30.2g	649kcal 25.5g	591kcal 23.4g	629kcal 27.6g	617kcal 18.5g	601kcal 24.8g
中学校	824kcal 31.6g	833kcal 36.8g	810kcal 33.0g	744kcal 29.4g	739kcal 33.0g	707kcal 21.1g	740kcal 30.0g

中学校	755kcal	31.5g	845kcal	34.9g
赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの				

ききいろ しょくひん ねつ ちから
黄：黄色の食品 . . . 热や力になるもの

29.8g 894kcal 42.3g 776kcal
みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆ 12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

きゅうしょく 12月 給食だより

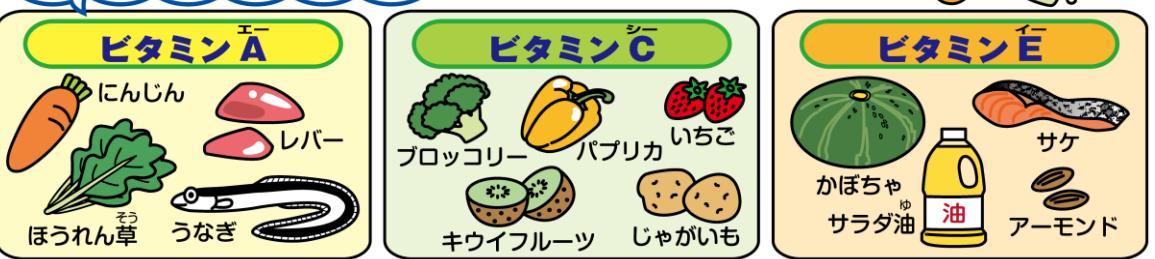
さむ 寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスの取れた食事をとり、積極的に体を動かし、充分な睡眠をとて体をしっかり休めることが大切です。特に風邪やインフルエンザが流行っています。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

さむ ま 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み!

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。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養が豊富で、冬野菜は体をあたためる働きがあります。旬の野菜も食べるように心がけてみましょう。

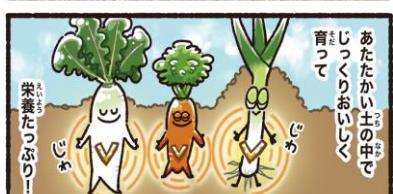
12月に使用する地場産物

ゆうきのうぎょうひ
12月8日は「有機農業の日」です!

にんじん・さつまいも・はくさい・ごぼう・こまつな・
キャベツ・ほうれんそう・ゆず・しいたけ・しろねぎ・
かぶ・かぶのは・だいこん・さといも・じゃがいも・
お米(有機野菜含む)

12月のなかよしこんだては、
やまととうきひ
大和当帰です!

冬野菜レンジジャー 参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきましょう。

きゅうしょく
給食レシピ紹介 “デジカルビ” (11月17日実施)

材料 (中学生4人分)

・豚肉	100 g	・酒	小さじ 1
・ごま油	大さじ 1	・コチュジャン	小さじ 1
・キャベツ	90 g	・みそ	小さじ 1 強
・さつまいも	57 g	・濃口しょうゆ	小さじ 1 弱
・しめじ	15 g	・さとう	大さじ 1 強
・たまねぎ	80 g	・おろしにんにく	少々
・にんじん	23 g	・塩こしょう	少々
・ピーマン	9 g		

宇陀市立学校給食センター

今年の冬至は
12月22日



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。給食ではひとあし早く11日が冬至献立になります! んのつく食べ物をいくつか取り入れたので探してみてください!

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



作り方

- ①キャベツ…1cm幅 たまねぎ…うす切り
さつまいも…いちょう切り
にんじん…たんざくぎ
にんじん…たんざくぎ
- ②豚肉を☆の調味料で20分以上漬け込む。
キャベツ、さつまいもを蒸しておく。
- ③半量のごま油をひき、調味料ごと豚肉を炒める。
- ④たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- ⑤蒸したキャベツ、さつまいもを加える。
- ⑥残りのごま油を加えて仕上げる。