

2025



12月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

12月の目標

寒さに負けない食事をしよう!

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが、億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



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。

12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)
ごはん こめ 75 黄 *無償提供 島根県産きぬむすめ 梅肉和え かまぼこ 4 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ばいこく 3.5 緑 しょうゆ さとう さばの塩焼き しおさば 1切 赤	コッペパン コッペパン 1こ 黄 フレンチサラダ ハム 4 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 あぶら 3.5 黄 ホキのタルタルソース焼き ホキ 40 黄 たまご 8 緑 たまねぎ 10 緑 フロッキー フロッキー 4 緑 具だくさんさつまいも カリフラワー 4 赤 パセリ 0.03 赤 マヨネーズ 6 黄 コンソメスープ じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 かぶ たまねぎ 10 緑 さやいんげん 8 緑 しお こしょう チキンスープ	ごはん こめ 75 黄 卵の花の炒り煮 おから 10 赤 ちくわ 10 赤 あぶらあげ 4 赤 こんにやく 10 緑 にんじん 5 緑 石見ポークのしょうが炒め ぶたにく 50 赤 たまねぎ 30 緑 しょうが 0.8 緑 あぶら 黄 さけ しょうゆ さとう みりん 春雨スープ ハム 8 緑 はるさめ 5 緑 とうがん えのきたけ 5 緑 こまつな 5 緑 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	ごはん こめ 75 黄 ほうれんそうのごま和え ほうれんそう 12 緑 もやし 25 緑 にんじん 8 緑 しめじ 5 緑 ごま 5 黄 しょうゆ さとう あじの磯風味揚げ あじ 45 赤 しょうが 0.4 緑 のり 0.1 赤 でんぷん 黄 あぶら 黄 さけ しょうゆ みりん さとう お麩のみそ汁 ふ 1.5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい わかめ 0.5 赤 みそ にぼし	ごはん こめ 75 黄 *無償提供 島根県産きぬむすめ キャベツの和風サラダ キャベツ 25 緑 フロッキー にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 かつおぶし 1 赤 オニオンドレッシング 7 黄 鶏肉の香味焼き とりにく 1切 赤 にんにく 0.2 緑 ごまあぶら 0.3 黄 ごま 1.3 黄 とうがらし みりん みぞれ汁 とりつくね 20 赤 とりにく、たまねぎ、でんぷん だいこん ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ しお しょうゆ みりん こんごうだし

12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
ごはん こめ 75 黄 揚げ出し豆腐の肉みそかけ あげだしとうふ 1こ 赤 とうふ でんぷん、こめこ だいたい わかめスープ あぶら 黄 やきぶた 5 赤 とりにく 10 赤 たまねぎ 10 緑 しょうが 0.2 緑 えだまめ 4 緑 あぶら 1 黄 みそ でんぷん 0.7 黄 さとう みりん	焼きうどん うどん 120 黄 ぶたにく 30 赤 2個/3個 赤黄 イカリングフライ いか、こむぎこ パンこ、でんぷん あぶら 黄 大根のごまドレッシング ツナ 6 赤 だいこん スナックえんどう 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 4 緑 ごまドレッシング 6 黄	ごはん こめ 75 黄 チキンチキンごぼう とりにく 40 赤 ごぼう 25 緑 でんぷん 黄 あぶら 黄 しょうゆ さけ みりん さとう スイートポテトサラダ ハム 6 赤 さつまいも 30 黄 キャベツ 15 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 6 黄 さつまあげのみそ汁 さつまあげ 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 えのきたけ 5 緑 みそ にぼし	ごはん こめ 75 黄 もみのり和え ほうれんそう 12 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 もみのり 1 赤 しょうゆ さわらのゆずみそ焼き さわら 1切 赤 ゆずかじゅう 0.7 緑 しろみそ 2 赤 みそ さとう みりん さけ 芋炊き とりにく 15 赤 ちくわ 10 赤 さといも 40 黄 だいこん こんやく 20 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 10 緑 あぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	カレーチャーハン こめ 50 黄 むぎ 10 黄 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 ほししいたけ 1 緑 グリンピース 4 緑 あぶら 1 緑 トマトケチャップ しお カレーこ チキンスープ あさり和小松菜のミルクスープ あさり 15 赤 こまつな 20 緑 たまねぎ 15 緑 カリフラワー 20 緑 にんにく 0.1 緑 バター 1 黄 ぎゅうにゅう 50 赤 こめこ 3 黄 しお こしょう チキンスープ さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも 40 黄 りんご 20 緑 レモンじる 0.2 緑 しお さとう

12月15日 (月)		12月16日 (火)		12月17日 (水)		12月18日 (木)		12月19日 (金)	
ごはん	ねばねば サラダ	チーズ揚げ パン	冬野菜の ミネストローネ	ごはん	茎わかめの きんぴら	五穀米ごはん	春巻き	ごはん	ごま酢和え
こめ 75 黄	めかぶ 5 赤 はくさい 30 緑 にんじん 8 緑 オクラ 5 緑 なめこ 5 緑	コッペパン 1こ 黄 あぶら 黄 チーズ 4 赤 さとう	ベーコン 5 赤 じゃがいも 20 黄 マカロニ 4 黄 はくさい 25 緑 かぶ 20 緑 にんにく 0.3 緑 トマトピューレ 12 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	こめ 75 黄	さつまあげ 5 赤 きわかめ 10 赤 ごぼう 15 緑 カラーピーマン 5 緑 しらたき 10 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	こめ 67 黄 ごこくブレンド 8 黄	はるまき 1本 赤黄緑	こめ 75 黄	だいこん 25 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ごま 1 緑 す さとう しお
いわしの おおか煮	なめたけ 5 緑 ごま 1.5 黄	蒸し鶏の ごちそうサラダ	にんにく 0.3 緑 トマトピューレ 12 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	揚げぶり大根	ぶり 35 赤 だいこん 40 緑 でんぶん 5 黄 あぶら 黄 しょうゆ みりん さけ さとう わふうだし	おおむぎ,もちきび もちあわ,アマランサス ごま	ぶたにく,たまねぎ キャベツ,にんじん とりにく,こむぎこ でんぶん,こめこ オイスターソース あぶら	石見ポークの みそ焼き	ふたにく 1枚 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.4 緑 みそ 2.8 赤 しょうゆ さけ みりん
いわしのおかか 1尾 赤	しょうゆ	ささみ 15 赤 ブロッコリー 20 緑 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 6 緑 ごま 2 黄 あぶら 黄 しお こしょう さとう す	にんにく 0.3 緑 トマトピューレ 12 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	しめじと豆腐の 赤だし	とうふ 30 赤 あぶらあげ 4 赤 こまつな 15 緑 しめじ 6 緑 ねぎ 5 緑 まめみそ 6 赤 にぼし	麻婆厚揚げ	あぶら 黄	かにかまの すまし汁	かにかまぼこ 10 赤 たまねぎ 25 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし
いわし,かつおぶし でんぶん	みそおでん	うずらたまご 20 赤 ぶたにく 10 赤 ちくわ 10 赤 あつあげ 30 赤 さといも 40 黄 だいこん 40 緑 こんにやく 30 緑 さやいんげん 10 緑 しろみそ 6 赤 しょうゆ さとう みりん わふうだし	にんにく 0.3 緑 トマトピューレ 12 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	とうふ 30 赤 あぶらあげ 4 赤 こまつな 15 緑 しめじ 6 緑 ねぎ 5 緑 まめみそ 6 赤 にぼし	あぶらあげ 4 赤 こまつな 15 緑 しめじ 6 緑 ねぎ 5 緑 まめみそ 6 赤 にぼし	ふたにく 20 赤 あつあげ 70 赤 だいこん 40 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 12 緑 にら 3 緑 ほしいたけ 1 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 ごまあぶら 黄 まめみそ 2 赤 でんぶん 1 黄 しょうゆ さとう トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープ	あぶら 黄	パンパンジー サラダ	ささみ 10 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 パンパンジー ドレッシング 6 黄

12月22日 (月)		12月23日 (火)		12月24日 (水)		12月25日 (木)	
〈冬至献立〉		しょうゆラーメン		ごはん		〈お楽しみ献立〉	
ごはん	さわやか ゆずサラダ	きびなごの から揚げ	ごはん	納豆和え	オムライス	ほっこりカブの ポトフ	無償提供 島根県産きぬむすめ
こめ 75 黄	ツナ 6 赤 キャベツ 20 緑 ブロッコリー 20 緑 にんじん 5 緑 ゆずかじゅう 0.5 緑 あぶら 1 緑 すしお こしょう さとう	(めん) ちゅうかめん 1玉 黄 (汁) やきぶた 5 赤 ねぎ 10 緑 もやし 20 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 メンマ 6.5 緑 にんにく 0.3 緑 ごまあぶら 1 黄 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ ちんたんスープ	こめ 75 黄	なっとう 10 赤 こまつな 12 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 25 緑 もみのり 0.6 緑 かつおぶし 0.4 黄 しょうゆ さとう	(チキンライス) こめ 50 黄 むぎ 8 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 あぶら 黄 しお こしょう トマトケチャップ チキンスープ (うすやきたまご) うすやきたまご 1枚 赤 たまご,コンスターチ	ウイナー 20 赤 かぶ 30 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 しお こしょう チキンスープ しろワイン	JAしまねから県に対し、「子ども たちのために活用してほしい」との 目的で、令和7年度産の新米 10トンが学校給食へ寄贈され ました。 おおなんちょうひしがっこうきゅうしょく 邑南町東学校給食センターにも、 やくふつかぶん こめ とど 約2日分のお米、65kgが届きま した。 がついたち いつか ふつかかん きゅうしょく 12月1日、5日の2日間、給食で 提供することになりました。いつもの 給食では、邑南町産こしひかり ですが、寄贈していただいた お米は、島根県産きぬむすめです。 いつもと違う品種のお米を食べ 比べてみてくださいね。
ハンバーグの ケチャップソースかけ	にんじん 5 緑 ゆずかじゅう 0.5 緑 あぶら 1 緑 すしお こしょう さとう	きびなごからあげ 35 赤 きびなご,こむぎこ ねぎ	メバルの 竜田揚げ	メバル 50 赤 しょうが 0.5 緑 でんぶん 6 黄 こめこ 6 黄 あぶら 黄	大根と わかめのみそ汁	お楽しみデザート (セレクト)	お楽しみデザート (セレクト)
ハンバーグ 1個 赤	パンプキン スープ	切り干し大根 のナムル	メバル 50 赤 しょうが 0.5 緑 でんぶん 6 黄 こめこ 6 黄 あぶら 黄	あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 はくさい 15 緑 ねぎ 3.5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 7 赤 にぼし	カップデザート 1こ 黄	どうにゅう いちごプリン	どうにゅう いちごプリン
とりにく,ぶたにく たまねぎ,でんぶん じゃがいも	ベーコン 6 赤 かぼちゃ 60 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 パセリ 0.03 赤 ぎゅうにゅう 50 赤 こめこ 3 黄 バター 1 黄 しお こしょう チキンスープ	ハム 6 赤 キャベツ 20 緑 こまつな 15 緑 せんざりだいこん 3 緑 パプリカ 4 緑 ごまあぶら 1 黄 ごま 2 黄 しょうゆ しお	こめこ 6 黄 あぶら 黄	あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 はくさい 15 緑 ねぎ 3.5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 7 赤 にぼし	トマトケチャップ 1袋	どうにゅう いちごプリン かんてん,でんぶん	どうにゅう いちごプリン かんてん,でんぶん
ミックスベジタブル 8 緑 トマト 5 緑 トマトケチャップ ウスターソース さとう しお	パンプキン スープ	ハム 6 赤 キャベツ 20 緑 こまつな 15 緑 せんざりだいこん 3 緑 パプリカ 4 緑 ごまあぶら 1 黄 ごま 2 黄 しょうゆ しお	こめこ 6 黄 あぶら 黄	あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 はくさい 15 緑 ねぎ 3.5 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 7 赤 にぼし	トマトケチャップ 1袋	どうにゅう いちごプリン かんてん,でんぶん	どうにゅう いちごプリン かんてん,でんぶん



12月の給食に登場する

12月の給食に登場する 邑南町で作られたもの

こめ	だいこん	ねぎ	じゃがいも	あつあげ
ぶたにく	とうがん	はくさい	さつまいも	とうふ
たまご	ほうれんそう	ブロッコリー	しいたけ	みそ
りんご	パセリ	かぶ	にら	しょうゆ
				こめこ

おうちの人と作ってみよう「給食レシピ」!

チキンチキンごぼう

(4人分)

- ・とりにく・・・160g
- 酒・・・小さじ1/2
- ・ごぼう・・・100g
- ・かたくり粉・・・適量
- ・あげ油

(作り方)

- ①とりにくは、2cm角に切り、酒をふりかけておく。
- ②ごぼうは、乱切りか5mm幅のななめ切りにする。
- ③とりにく、ごぼうにかたくり粉をつけ、180℃の油であげる。
※あげるところはおうちの人にやってもらおう!
- ④フライパンか鍋にAを熱し、タレを作り、③のとりにくとごぼうを入れ、からめる。

A

- ・しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・さとう・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ1

※加工品の主な原材料は [] に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
						A	B1	B2	C		
中学 年	12月の平均	647	25.7 ※15.9%	21.1 ※29.4%	363	3.0	206	0.82	0.56	36	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町東学校給食センター