

# 2025 | 12月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます( ^ ∀ ^ ) ☆**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)

# かぞく しょくじ きかい 家族で食事をたのしむ機会をつくりましょう！

12月はクリスマスや年末の行事、お正月など、家族やともだちと食卓を囲む機会  
が増える季節です。みんなで食べる食事は、料理のおいしさをより感じさせ、  
心もあたたかくしてくれます。行事食や季節の食材にふれることで、食への興味や  
「食べることの大切さ」「日本の行事食の風習」などを伝える  
よい機会にもなります。寒い日が続きますが、  
栄養をしっかりとって、元気に冬をすごしましょう。



# 12月の目標 感染症を予防しよう!

寒くなり、かぜやインフルエンザなどが流行る時期になりました。予防するには、細菌やウイルスから体を守る仕組みを正常にはたらかせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、免疫力を高める「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。



15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
ごはん	みそおでん	チーズあげパン	ミートボールシチュー	ごこくまいごはん	パンバンジーサラダ	ごはん	うめドレサラダ	ごはん	ポテトサラダ
こめ 80 黄	ふたにく 10 赤	コッペパン 1個 黄	ミートボール 30 赤	こめ 71 黄	キャベツ 15 緑	こめ 80 黄	きりぼしだいこん 4 緑	こめ 80 黄	じゃがいも 45 黄
あぶら 黄	クラスメイト 5	ぎゅうにくとりにく	きゅうり 10 緑	ごこくブレンド 8 黄	もやし 20 緑	キャベツ 25 緑	きゅうり 20 緑	きゅうり 20 緑	いわしのおかかに
うずらたまご 20 赤	さとう	たまねぎ ぶたにく	にんじん 5 緑	おおむぎ もちきび	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	うずらたまご 20 赤
あつあげ 30 赤	あぶら	パンこ こむぎ	アマランサス ごま	ささみ 10 赤	ささみ 10 赤	ささみ 10 赤	ささみ 10 赤	ささみ 10 赤	あつあげ 30 赤
いわし 1尾 赤	かたくりこ	かたくりこ	パンバンジードレッシング 黄	さわら 1尾 赤	パンニ 黄	さわら 1尾 赤	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
じゃがいも 30 黄	だいこん 40 緑	むしどりの	マーポーだいこん	マーポーだいこん	パンニ 黄	マヨネーズ 黄	マヨネーズ 黄	マヨネーズ 黄	じゃがいも 30 黄
こんにゃく 10 緑	ごちそうサラダ	はくさい 40 緑	ぎょうざ	コーンフレーク	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
しじみそ 赤	ささみ 30 赤	にんじん 10 緑	マーポーだいこん	コーンフレーク	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
さとう 黄	もやし 20 緑	だいこん 15 緑	ぎょうざ	クラスマイト	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
キャベツ 8 緑	キャベツ 15 緑	えだまめ 4 緑	あつあげ 20 赤	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
もやし 17 緑	カラーピーマン 5 緑	カラーピーマン 0.5 緑	ぶたにく キャベツ	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
かまぼこ 10 赤	コーン 3 緑	コーン 0.5 緑	たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
なめたけ 5 緑	ごま 黄	トマトピューレ	にら にんにく	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
ごま 黄	す しお こしょう	デミグラスソース	にら にんにく	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
しょうゆ	コンソメ ワイン	しお こしょう	ほししいたけ 1 緑	さとう	あぶら 黄	パンニ 黄	ぱいにく 2 緑	ぱいにく 50 赤	ぱいにく 50 赤
めかぶわかめ 5 赤	こめこ	コンソメ ワイン	あかみそ 赤	さとう	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
おくら 10 緑	黄	黄	さとう	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
なつとう 10 赤	カラーピーマン 5 緑	カラーピーマン 0.5 緑	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
キャベツ 8 緑	コーン 3 緑	コーン 0.5 緑	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
もやし 17 緑	ごま 黄	トマトピューレ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
かまぼこ 10 赤	あぶら 黄	デミグラスソース	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
なめたけ 5 緑	す しお こしょう	コンソメ ワイン	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
ごま 黄	黄	黄	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう
しょうゆ	黄	黄	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	さとう	さとう	さとう

22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)クリスマス献立			
ふるさと	カレーライス	だいこんサラダ	キムチチゲうどん	イカリングフライ	ごはん	かいそうサラダ	オムライス	ほっこりかぶの	コンソメスープ
こめ 80 黄	だいこん 35 緑	(めん)	イカリング	こめ 80 黄	キャベツ 20 緑	こめ 55 黄	ウインナー 10 赤	かぶ 30 緑	ウインナー 10 赤
こまつな 10 緑	うどん 5 緑	うどん 200 黄	(小2c、中3c) 赤黄	こまつな 10 緑	こまつな 10 緑	むぎ 8 黄	はくさい 20 緑	はくさい 20 緑	はくさい 20 緑
ぶたにく 25 赤	にんじん 5 緑	(しる)	こむぎ いか	タラのごまがらめ	タラ 50 赤	タラ 50 赤	タラ 50 赤	タマネギ 15 緑	タマネギ 15 緑
にんじん 25 緑	ツナ 8 赤	チングンサイ 12 緑	チングンサイ 12 緑	ごま 1 黄	ごま 1 黄	ごま 1 黄	ごま 1 黄	にんじん 5 緑	にんじん 10 緑
たまねぎ 15 緑	あぶら 黄	トマトピューレ	トマトピューレ	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	トマトピューレ	トマトピューレ
はくさい 15 緑	さとう 黄	やさいとのりの	ナムル	あぶら 黄	あぶら 黄	あぶら 黄	あぶら 黄	トマトピューレ	トマトピューレ
じゃがいも 30 黄	す しお こしょう	たまねぎ 20 緑	ナムル	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	トマトピューレ	トマトピューレ
ぶなしめじ 5 緑	みかん 1/2 緑	だいこん 20 緑	ごまつな 15 緑	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	トマトピューレ	トマトピューレ
フロックコリー 10 緑	みかん	キムチ 40 緑	はくさい 10 緑	あぶら 黄	あぶら 黄	あぶら 黄	あぶら 黄	ウスター ソース	ウスター ソース
にんにく 0.5 緑	みかん 1/2 緑	ねぎ 4 緑	ねぎ 25 緑	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	トマトケチャップ	トマトケチャップ
あぶら 黄	みかん 1/2 緑	チングンサイ 12 緑	もみのり 1 赤	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	トマトケチャップ	トマトケチャップ
ウスター ソース		たまご 15 赤	ごま 2 黄	しお こしょう	しお こしょう	しお こしょう	しお こしょう	トマトケチャップ	トマトケチャップ
トマトケチャップ		ごま 2 黄	ごま 2 黄	しお こしょう	しお こしょう	しお こしょう	しお こしょう	トマトケチャップ	トマトケチャップ
ペーストチャツネ		みそ 2 黄	みそ 2 黄	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	かたくりこ	トマトケチャップ	トマトケチャップ
バーモントフレーク		さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	さとう 黄	トマトケチャップ	トマトケチャップ
しょうゆ		しお ことう	しお ことう	しお ことう	しお ことう	しお ことう	しお ことう	トマトケチャップ	トマトケチャップ

ふゆやすみ



## 12月のきゅうしょくに登場する

### おおなんちゅうさん 邑南町産のしょくざい

こめ	じゃがいも	みかん	とうがん
ぶたにく	キャベツ	かぼちゃ	ブロッコリー
とうふ	はくさい	だいこん	こんにゃく
あつあげ	こまつな	さつまいも	たまご
あぶらあげ	しいたけ	かぶ	しょうゆ
みそ	ねぎ	ほうれんそう	

※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、添加物等は記載できないため、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。  
※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

## 【栄養三色って?】

赤: 主に体をつくる食品

けつえき からだ しょくひん 血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織をつくる。

黄: 主に熱や力のもとになる食品

き ねつ からだを動かしたり、脳を活動させる。

緑: 主にからだのちようしを整える食品

みどり おも からだのちようしを整える食品 他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
中	12月の平均	646	26.5 ※16.4%	22.3 ※31%	344	2.2	215	0.5	0.5	30	2.1
学	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~