

12月 学校給食予定献立表

令和7年度

津市一志学校給食センター

日 (曜)	しゅしよく	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる しよくひん(食)		しよくひんめい		おもにからだのちよしょうしよくととのえる もとになるしよくひん(みどり)	そのたの ビタミンが豊富
			たんすいかぶつが おおい	しつつかおおい	たんぱくしつが おおい	むきしつが豊富		
1 (月)	むぎめし	ざわらのなんばやき だいこんのそぼろあん いもかあえ	むぎめし さとう でんぶん	くろごま あぶら	ざわら とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ちやし
2 (火)	ロールパン	ざばのクレームエニル かぶのポトフ てづくりりんごジャム	ロールパン こめこ じゃがいも グラニューとろ		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ りんご
3 (水)	げんりよう わかめごはん	とりなんばんうどん まめごぼろ	むぎめし うどん でんぶん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ だいたす	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼろ
4 (木)	むぎめし	マーボー豆腐 ちゅうかぶろ ごまだれサラダ	むぎめし さとう でんぶん	ラード ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
5 (金)	むぎめし	かつおのかくに のつべいじる はくさいづけ	むぎめし さとう さといも でんぶん	ごま	かつお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい
8 (月)	むぎめし	さけのちゃんやんやき あおさいりすましじる	むぎめし こめこ さとう でんぶん	あぶら	さけ しるみそ あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ
9 (火)	こくとう パン	マカロニグラタン ジュリアンスープ	こくとうパン こめこ マカロニ パンこ	あぶら	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
10 (水)	むぎめし	いわしのなんばんづけ ちくせんじ しそあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん こまつな しそこ	しょうが こんにやく ごぼろ れんこん ほししいたけ キャベツ
11 (木)	むぎめし	チキンカレー れんこんサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこさとう	あぶら	とりにく まぐるオイルづ け	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ れんこん
12 (金)	むぎめし	みそおでん おかかあえ みかん	むぎめし さとう		あかみそ あけボール がんとどき うすらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく だいこん キャベツ ちやし みかん
15 (月)	むぎめし	かしのじゆんじゆん じゃがいものおかかま ぶし	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とりにく やきどろふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼろ はくさい いとこんにやく ねぶかねぎ にんにく
16 (火)	ロールパン	ざわらのハーブグリル アレッタの クリームに ミルメーク	ロールパン こ じゃがいも こめこ ミルメーク	オリーブオイル あぶら バター	ざわら とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん アレッタ	たまねぎ
17 (水)	げんりよう むぎめし	ひじきいりちゅうか そぼろどん しょうゆラーメン	むぎめし さとう でんぶん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	とりにく あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ちやし メンマ
18 (木)	むぎめし	いかのゆずぶつみ とろじかぼちゃ みそしる	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いか あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	ゆず だいこん
19 (金)	むぎめし	フライドチキン はくさいスープ クリスマスケーキ	むぎめし でんぶん いちごケーキ	あぶら	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年 12月号

津市一志学校給食センター

今年も残すところ1か月となりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかりと休めることが大切です。とくに冬はインフルエンザが流行します。しっかりと予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いで風邪予防！

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や、外出した後には、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

しっかりと食べて風邪予防！

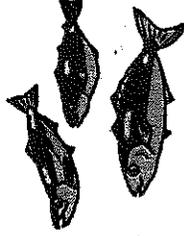
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使うことで、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



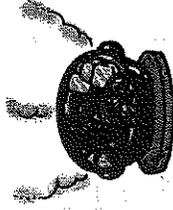
冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほろれん草
大根の葉 萵苣 みかん レバー
たら あんころの肝



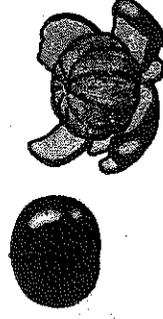
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

プロコリン 身キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



みかんは手袋に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

こんげつ

じものいちばんきゆうしよく

ひ

かつ

に

今月のみえ地物一番給食の日は12月16日「アレッタのクリーム煮」



津市産の食材は、アレッタです。プロコリンとケールをかけあわせて作られた

野菜で、カロテンやビタミンが豊富です。味わって食べましょう。