



令和7年

# 12月 献立表

高浜市教育委員会  
高浜中学校献立

今月の目標 &lt;給食の時間&gt;手洗いをしっかりしよう &lt;食育&gt;寒さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米		741
	厚焼きたまご	たまご				砂糖 でんぶん	油	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも 砂糖		
	花野菜と糸かまぼこのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨドレッシング	
2火	ごはん 牛乳		牛乳			米		763
	八宝菜	ぶた肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しうが	砂糖 でんぶん		
	大学いも					さつまいも 砂糖 グラニュー糖	ごま 油	
	みずなのシャキシャキサラダ			みずな	だいこん とうもろこし		塩中華ドレッシング	
3水	「まごわやさしい献立」 豆、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							737
	わかめごはん 牛乳	わかめ	牛乳			米		
	さばの塩焼き	さば						
	かぶとささみのごまいため	ささみ油づけ		かぶの葉	かぶ キャベツ	砂糖	ごま	
4木	けんちん汁	豆腐		にんじん みずな	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ しいたけ	さといも	ごま油	700
	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン グラニュー糖	油	
	ぶた肉とマカロニのトマト煮	ぶた肉		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	
	お豆ちゃんサラダ	大豆			えだまめ キャベツ きゅうり	あかいんげん豆 あおえんどう豆 ひよこ豆	コールスロードレッシング	
5金	ヨーグルト		ヨーグルト					723
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	レバー入り白ごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	ごま油 ラード	
	ひじきと大豆のいため煮	大豆 まぐろ油づけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	
8月	かす汁	油あげ 赤みそ 白みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	さといも		777
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	けんちんしのだの肉みそかけ	とり肉 赤みそ 豆腐 油あげ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	油	
	関東煮	うずらたまご はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
9火	たくあん和え				たくあん キャベツ きゅうり			827
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		
	ソースカツ	ぶた肉				パン粉 でんぶん 砂糖	油	
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油	
10水	はくさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん バセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも ベシャメルソース クリームポタージュ		813
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	しらたきチャップチエ	ぶた肉		赤ビーマン 青ビーマン	しらたき たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	
	かぶとしょうがの あったか中華スープ	とり肉 生揚げ		にんじん かぶの葉	かぶ はくさい しょうが	でんぶん		
11木	ココア蒸しパン	豆乳				小麦粉 砂糖 ミルクココア	油	849
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	カレーなんばんソース	ぶた肉 油あげ かまぼこ 豆乳		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	カレールウ でんぶん		
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 でんぶん	油	
12金	五色和え	ハム		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし	砂糖	油	761
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	じゃがいもの甘辛煮					じゃがいも 砂糖	油	
	ごま和え			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	
	とり肉と冬キャベツの うまみそ汁	とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ			キャベツ だいこん たまねぎ			
納豆		納豆						

日曜	献立名	赤	主に体をつくる もとになる食品	緑	主に体の調子を 整えるもとになる食品	黄	主にエネルギーの もとになる食品	エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・穀実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
				「かみかみ献立」		よくかんで食べましょう。		
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		719
	子持ちししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油	
	りんご入りポテトサラダ				りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング	
	ざくざく汁	高野豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	さといも	ごま油	
16 火	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 大麦	オリーブオイル	712
	クリームドリアソース		牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	花野菜の塩こうじポトフ	ワインナー		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	みかん				みかん			
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		793
	春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぶん	ごま油 油	
	豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
				「クリスマス献立」		セレクトデザートを実施します。		
18 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		-
	星形ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ラード 油	
	カラフルフレンチサラダ			赤ピーマン	きビーマン キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
	コーンポタージュ	豆乳	牛乳		とうもろこし たまねぎ	ベシャメルソース クリームポタージュ		
	セレクトデザート					セレクトデザート		
				「冬至献立」 ゆずや「ん」のつく食べ物を使用した献立です。「ん」がつく食べ物はいくつあるかな?				
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		791
	とり肉とかぼちゃの揚げ煮	とり肉		かぼちゃ		砂糖 でんぶん	油	
	かぶのゆず風味甘酢和え			かぶの葉 にんじん	かぶ ゆず キャベツ	砂糖		
	こんこんうどんみそ汁	油あげ 白みそ		にんじん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	うどん		

### お知らせ

### 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おっくうになりがちですが、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



#### 強い抗酸化作用で体を守る



★色の濃い野菜には、ビタミンAやビタミンEがたっぷり入っているよ!



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くるため、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ましたから、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、19日（金）に冬至献立を実施する予定です。  
「ん」のつく食べ物はいくつあるかな…？



### 手洗いは 感染症予防 の基本です！

流水で手をぬらし、  
せっけんをよく泡立てて、  
こするように洗います。



汚れの残りやすいところ  
(指・つめの間、手首) は  
念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なハンカチで水分を  
ふきとります。



自分自身の感染を防ぐ  
とともに、周りの人へ  
感染を広げないために、  
食事の前にはきちんと  
手を洗いましょう。

### 給食回数

15回

☆都合により、献立・  
食材等が変わることがあります。

