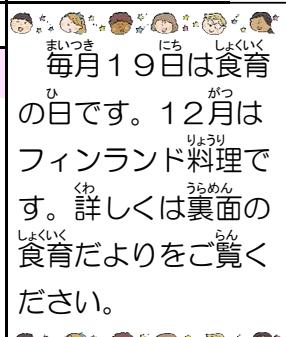
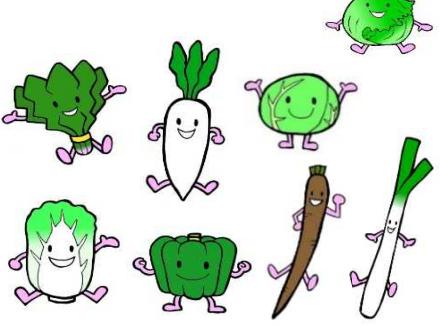


令和7年度

## 12月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
麦ごはん デジブルコギ 韓国風鶏のスープ 果物 (りんご)	ごはん ほっけピリ辛焼き 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもと青菜のみぞ汁	しょうゆ 醤油ラーメン (中華麺) ニラ玉オムレツ スティック大学芋	ごはん ハンバーグ和風おろしソース ポテトのチーズ煮 キャベツともやしのみぞ汁	ごはん 鶏肉の香味焼き ごましょうゆあえ 豚汁 (さつまいも)
8日	9日	10日	11日	12日
ごぼうピラフ ミートオムレツ レタスとツナのサラダ パンプキンポタージュ	ごはん マスのみりん醤油焼き こんにゃくソテー 根菜ごま汁	麦ごはん 三色そぼろ丼 (真) ごま酢味噌和え とうふのみぞ汁	麦ごはん チキンカレー りんごとアロエのヨーグルトあえ	ごはん さばの塩焼き キャベツと厚揚げのみぞ炒め 五目汁
15日	16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー
ごはん ポークチャップ 青のりポテト 野菜のみぞ汁	ごはん 焼きキャベツメンチ ひじきのカレー炒め 大根のみぞ汁	ごはん いかの香味焼き 大根とツナの海藻サラダ マーボー豆腐	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き 白和え 白菜と厚揚げのみぞ汁	ライ麦パン (小2個中3個) フィンランド 風肉団子 (小1個中2個) ペルナムッシ (マッシュポテト) ヒケイット(鮭のクリームスープ) ブルーベリーの米粉タルト フィンランド料理の日
22日 冬至メニュー	23日	24日	25日 クリスマスマニュ	<p>まいづき 毎月19日は食育の日です。12月はフィンランド料理です。詳しくは裏面の食育によりをご覧ください。</p> 
ごはん さわらのゆず味噌焼き 蒸し鶏とひじきのサラダ かぼちゃ入り真だくさんみぞ汁	ごはん 豚ごぼう丼 (真) 高野豆腐のみぞ汁 果物 (りんご)	ごはん 鶏肉のねぎみぞ焼き 竹輪入り野菜炒め 沢煮椀	揚げパン (きなこ・ココア) ツナとブロッコリーのサラダ チキンブロス ミニゼリー (いちご)	<p>※パンは仕切り皿、サラダは茶碗に盛る</p> 
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 22.0 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 26.3 g	こんげつ はちろうがた さん やさい 今月の八郎潟産野菜	長ねぎ さつまいも だいこん キャベツ ほうれん草 かぼちゃ サニーレタス ごぼう はくさい	



令和7年度  
12月号

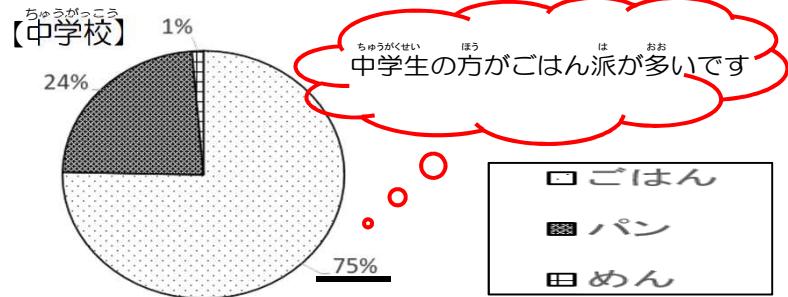
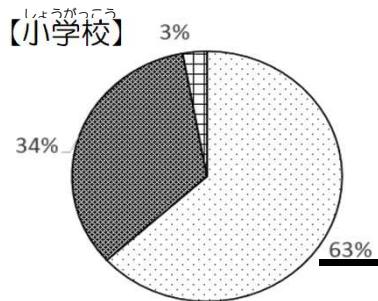
八郎潟町学校給食調理場

## 寒さに負けない体を作ろう

寒くなり体温が下がると、代謝機能や免疫力が低下します。また、空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。肌や粘膜を丈夫にするビタミンAやC、免疫力を高めるビタミンDを摂って体の調子を整えましょう。感染症からの早期回復には、タンパク質やビタミン類がおすすめです。

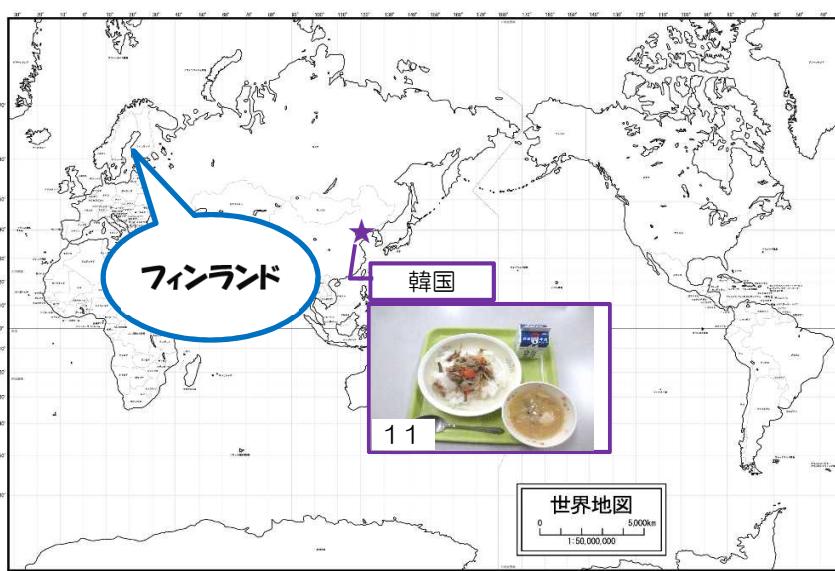


## 食生活アンケート結果② ~朝ごはんの主食は何ですか?~



「ごはん」の回答は、小学生が63%、中学生が75%と昨年度とほぼ同じ結果になりました。ごはんはパンや麺に比べると腹持ちが良いことから、給食時間が遅い中学生におすすめの主食です。一方で、食欲のない子どもにとって、パンや麺は手軽で食べやすいという利点もあります。

## 世界の料理 ~12月はフィンランド共和国~



森と湖の国フィンランドは国土の65%が森、10%が湖沼や河川で覆われています。主食はライ麦パンとじゃがいもで、魚やきのこベリー類がよく使われます。

- ・ルイスレイバ (ライ麦パン)
- ・リハップラ (肉団子)
- ・ペルナムッシ (マッシュポテト)
- ・ロヒケイット (サーモンのクリームスープ)
- ・ムスティックタルト (ブルーベリーラルト)