

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。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金	
1日	2日	3日	4日	5日	
<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div> <div></div> <div>デジブルコギ</div> <div>かんこくふうとり</div> <div>韓国風鶏のスープ</div> <div>くだもの</div> <div>果物（りんご）</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>ほっけピリ辛焼き</div> <div>からや</div> <div>とりにく だいこん にもの</div> <div>鶏肉と大根の煮物</div> <div>じゃがいもと青菜のみそ汁</div>	<div>しょうゆ</div> <div>醤油ラーメン</div> <div></div> <div>（中華麺）</div> <div>ちゅうかめん</div> <div>ニラ玉オムレツ</div> <div>たま</div> <div>スティック大学芋</div> <div>だいがくいも</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>ハンバーグ和風おろしソース</div> <div>わふう</div> <div>ポテトのチーズ煮</div> <div>に</div> <div>キャベツともやしのみそ汁</div> <div>しる</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>とりにく こうみ や</div> <div>鶏肉の香味焼き</div> <div>ごましょうゆあえ</div> <div>とんじる</div> <div>豚汁（さつまいも）</div>	
8日	9日	10日	11日	12日	
<div>ごぼうピラフ</div> <div></div> <div>ミートオムレツ</div> <div>レタスとツナのサラダ</div> <div>パンプキンポターシュ</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>マスのみりん醤油焼き</div> <div>しょうゆ</div> <div>こんにゃくソテー</div> <div>こんさい じる</div> <div>根菜ごま汁</div>	<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div> <div></div> <div>三色そばろ丼（具）</div> <div>さんしやく どん く</div> <div>ごま酢味噌和え</div> <div>すみそ あ</div> <div>とうふのみそ汁</div> <div>しる</div>	<div>むぎ</div> <div>麦ごはん</div> <div></div> <div>チキンカレー</div> <div>りんごとアロエのヨーグルトあえ</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>さばの塩焼き</div> <div>しおや</div> <div>キャベツと厚揚げのみそ炒め</div> <div>ごもく じる</div> <div>五目汁</div>	
15日	16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー	
<div>ごはん</div> <div></div> <div>ポークチャップ</div> <div>あお</div> <div>青のりポテト</div> <div>やさい じる</div> <div>野菜のみそ汁</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>焼きキャベツメンチ</div> <div>や</div> <div>ひじきのカレー炒め</div> <div>いた</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>だいこん じる</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>いかの香味焼き</div> <div>こうみ や</div> <div>大根とツナの海藻サラダ</div> <div>だいこん かいそう</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>どうふ</div>	<div>さつまいもごはん</div> <div></div> <div>とりにく て</div> <div>鶏肉の照り焼き</div> <div>しらあ</div> <div>白和え</div> <div>はくさい あつあ じる</div> <div>白菜と厚揚げのみそ汁</div>	<div>ライ麦パン（小2個中3個）</div> <div>フィラダ 風肉団子（小1個中2個）</div> <div>フィラダ</div> <div>パルナムムシ（マッシュポテト）</div> <div>マッシュポテト</div> <div>ピケイト（鮭のクリームスープ）</div> <div>さけ</div> <div>ブルーベリーの米粉タルト</div> <div>こめこ</div> <div>フィンランド料理の日</div> <div></div>	
22日 冬至メニュー	23日	24日	25日 クリスマスメニュー	<div></div> <div>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だよりをご覧ください。</div> <div></div>	
<div>ごはん</div> <div></div> <div>さわらのゆず味噌焼き</div> <div>みそ や</div> <div>お どり</div> <div>蒸し鶏とひじきのサラダ</div> <div>いり くだもの</div> <div>かぼちゃ入り具だくさんみそ汁</div> <div>しる</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>豚ごぼう丼（具）</div> <div>ぶた どん く</div> <div>高野豆腐のみそ汁</div> <div>こうや どうふ じる</div> <div>果物（りんご）</div> <div>くだもの</div>	<div>ごはん</div> <div></div> <div>とりにく</div> <div>鶏肉のねぎみそ焼き</div> <div>や</div> <div>ちくわ い やさい いた</div> <div>竹輪入り野菜炒め</div> <div>さわに わん</div> <div>沢煮碗</div>	<div>揚げパン（きなこ・ココア）</div> <div>あ</div> <div>…小1個、中2個、大3個</div> <div>ツナとブロッコリーのサラダ</div> <div>チキンブロス</div> <div>ミニゼリー（いちご）</div> <div>※パンは仕切り皿、サラダは茶碗に盛る</div>		
<div>   ☆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</div>	<div>   ☆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</div>	<div>こんげつ はちろうがた さん やさい</div> <div>今月の八郎湯産野菜</div> <div>なが</div> <div>長ねぎ さつまいも</div> <div>だいこん キャベツ</div> <div>ほうれん草 かぼちゃ</div> <div>サニーレタス ごぼう</div> <div>はくさい</div>			
<div>  </div>	<div>  </div>	<div>     </div>			

食育だより



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。



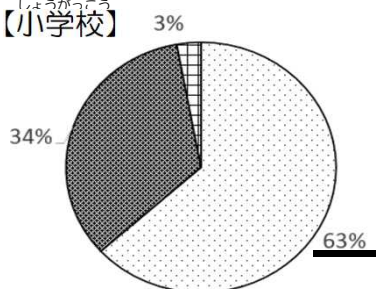
ビタミンD

免疫力を高める

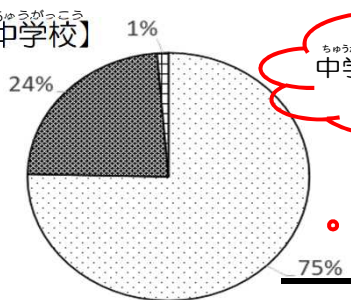
魚やきのこ、牛乳、卵

食生活アンケート結果② ～朝ごはんの主食は何ですか？～

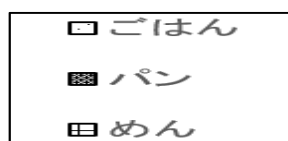
【小学校】



【中学校】



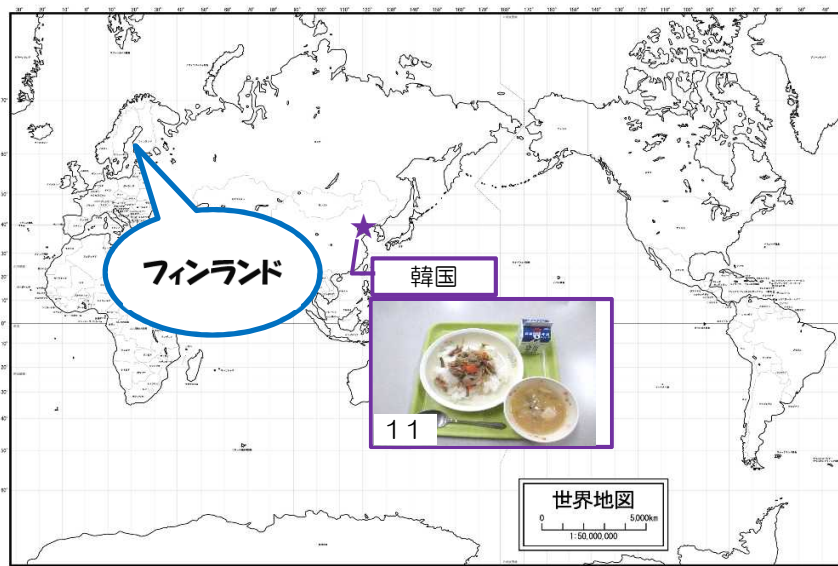
中学生の方がごはん派が多いです



「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。

- ・ルイスレイパ (ライ麦パン)
- ・リハプッラ (肉団子)
- ・ペルナムッシ (マッシュポテト)
- ・ロヒケイト (サーモンのクリームスープ)
- ・ムスティカトルウ (ブルーベリータルト)