

給食だより

12月

◆◆◆2025年11月28日発行 藤野小学校・簾舞小学校◆◆◆

今年も残りわずかとなりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

うちがわ
からだを内側からあたためましょう！



からだをあたためる**食材**

体温が1℃下がると
免疫力が30%落ち
ると言われています。



ふゆ しゅん やさい
冬が旬の野菜



よぼう
かぜ予防にも！

ほっこうしょくひん
発酵食品



たいしゃ
代謝アップ！

やくみ こうしんりょう
薬味・香辛料



けっこうそくしん
血行促進！

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
たぬきうどん バターポテト りんご	しらすごはん みそしる メンチカツ	ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ	かくしよく チョコクリーム ポテトスープ とうふナゲット ケチャップソース	ごはん いもだんごじる かれいからあげ ミニトマト
ソフトめん、むきえび、あさり、さくらえび素干し、かたくちいわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク	米、おおむぎ、昆布、しらす干し、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚肉、パン粉、玉ねぎ、でん粉、なたね油	白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルー、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま	ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、全卵、かたくり粉、パン粉、なたね油/ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし	鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、だいこん、ごぼう、サラダ油、長ねぎ/かれい、でん粉、なたね油
8日	9日	10日	11日	12日
みそラーメン きなこポテト パインかん	シーフード カレーピラフ ほっけフライ ヨーグルトあえ	ぶたミックスどん みそしる みかん	くろコッペパン チキンクリームシチュー コーンフライ あさりのサラダ	ごはん さつまじる サバのソースやき おひたし
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごまむき、トウバンジャン、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ/じゃがいも、なたね油、きな粉、きび砂糖	米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、白ごま/キャベツ、油揚げ	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン/とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、なたね油/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、からし、ごま油、白ごま	豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油/さば、しょうが、小麦粉、かたくり粉、なたね油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/こまつな、もやし、糸かつお

15日	16日	17日	18日	19日
ゆであげパスタ クリームソース ごぼうチップサラダ	ビビンバ ひじきはるまき おうとうかん	ごはん ほっかいど オハウ をたべよう いわしの  カリカリフライ のりのつくだに	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ さわらのオートミールフライ ペに 紅マドンナ	ごはん にくじゃが あげえびシュウマイ ごまあえ
オリーブ油、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、白ワイン/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、なたね油、穀物酢、きび砂糖、白ごま	米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/ひじき、たけのこ、にんじん、豚肉、でん粉、オイスターソース、小麦粉、なたね油	鮭、じゃがいも、にんじん、いたこにやく、長ねぎ/いわし、とうもろこし、しょうが、でん粉、パン粉、なたね油、パン粉、米粉/もみのり、ひじき、水あめ 	ツイストパン、豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレー粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、鶏がらスープ/さわら切り身、清酒、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油	豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖/えび、玉ねぎ、すり身、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖
22日 とうじこんだて 冬至献立	23日	24日	25日 クリスマス 献立	26日
にくうどん とうじかぼちゃ みかん 	とりごぼうごはん みそしる さんまスパイスあげ	こんさい 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ 	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー 	冬休み 12月26日～ 1月14日 
ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢/西洋かぼちゃ、白玉もち、あん	米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、サラダ油、白ごま/だいこん、油揚げ/さんま、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、なたね油	白飯、豚肉、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、カレー粉、赤ワイン/ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	ロールパン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、白ワイン/鶏肉、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、かたくり粉、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、りんご缶詰、りんご、粉寒天、上白糖、白ワイン	

今年、12月22日(月)

冬至



おんじゅう ひるま もっと みじか よる もっと なが ひ
1年中で **昼間** が最も 短く、**夜** が最も 長い 日

この日は「運にめぐまれますように」と願いをこめて、かぼちゃ、だいこん、うどんなど「**ん**」のつく食べ物を食べる習慣があります。また、ゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ると、かぜをひかないといわれています。

きゅうしよく 給食でも行事に合わせ、22日(月)に「にくうどん」、「とうじ冬至かぼちゃ」、「とうじゅうみかん」が登場します!

