

給食だより 12月

2025年11月
平和小学校・福井野小学校



今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時季です。年末年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の三食をしっかりととり、栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

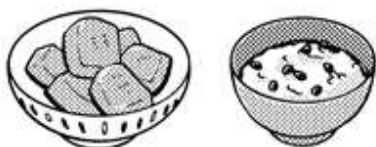
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

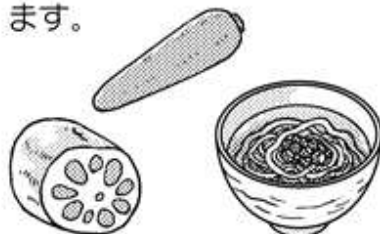
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



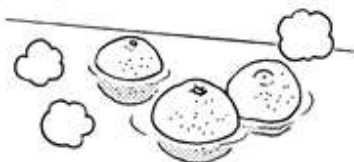
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。





12月 よていこんだてひょう



月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム		豚ミックス丼 味噌汁 みかん		パスタクリームソース スパイシーポテト		鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし		ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	
角食/ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ/メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ)/ミニマト/ブルーベリー果汁		白飯,豚肉,生姜,厚揚げ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,白ごま/キャベツ,油揚げ/みかん		ソフトパスタ,ベーコン,こまつな,玉ねぎ,たまご,たけ,バター,チーズ,牛乳,ｽﾏｲﾙｸ,豆乳 /じゃがいも		胚芽米,大麦,鶏肉,豆腐,生姜,ごぼう,にんじん,油揚げ,ごま/さわら,卵,オートミール/こまつな,はくさい,系かつお		白飯/豆腐,鶏肉,こまつな,長ねぎ,にんじん,生姜,にんにく/えびシュウマイ(えび, すりみ, 玉ねぎ)/ハム,ほうれん草,もやし,にんじん,ごま	
8		9		10		11		12	
ツイストパン クリームシチュー カレー風味 ごぼうチップサラダ べにまどんな		ご飯 さつま汁 サバのソース焼き いそ和え		味噌ラーメン きなこポテト パイン缶		シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス		ご飯 ローペンタン さけフライ かたぬきチーズ	
ツイストパン/豚肉,セロリ,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,バター,牛乳,豆乳,ｽﾏｲﾙｸ,チーズ/ハム,キャベツ,きゅうり,ｺｰﾝ,ごぼう,ごま/紅まどんな		白飯/豚肉,さつまいも,豆腐,こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ/さば,生姜,ごま/こまつな,もやし,のり		ソフトラーメン,豚肉,にんにく,ごま,生姜,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,油,ほうれん草,長ねぎ,くさわかめ/じゃがいも,きな粉/パイン缶		胚芽米,大麦,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ,グリルベｰｽ/豆腐,鶏肉,玉ねぎ,卵/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶		白飯/豚肉,生姜,にんじん,はくさい,椎茸,たけのこ,長ねぎ /サケフライ(鮭)/チーズ	
15	福井野小 4年生 給食なし	16		17		18		19	
コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ 黄桃缶		ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ		たぬきうどん(えび入り) バターポテト べにまどんな		鮭ごはん 味噌汁 コーンフライ		ご飯 つみれ汁 納豆 くさわかめ入りきんぴら	
コッペパン/鶏肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,バター,油,牛乳,豆乳,チーズ,ｽﾏｲﾙｸ/ほっけ,卵/黄桃缶		白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,ｷｬﾍﾞﾂ,生姜,にんにく,マッシュルーム,グリルベｰｽ,トマト缶/ベーコン,こまつな,もやし,ごま		ソフトめん,むきえび,あさり,にんじん,春菊,ごぼう,切干大根,ひじき,卵,鶏肉,つと,ほうれん草,長ねぎ,たまご,たけ,椎茸/じゃがいも,バター,牛乳,ｽﾏｲﾙｸ/紅まどんな		胚芽米,大麦,鮭フィレ,わかめ,ごま/豆腐・小松菜・玉ねぎ/コーンフライ(とうもろこし,ｽｷﾑﾐﾙｸ)/		白飯/すりみ,焼き豆腐,生姜,豆腐,だいこん,にんじん,長ねぎ/ごぼう,くさわかめ,にんじん,つきこんにゃく,油揚げ,ごま/納豆	
22		23		24		25	終業式 平和小早出し	26	冬休み
ロールパン イタリアンスープ フライドチキン 手作りオレンジゼリー		ご飯 肉じゃが さんまのスパイス揚げ のりとあさりの佃煮		肉うどん かぼちゃのいとし煮 パイン缶		ビビンバ ひじき春巻き 洋なし缶		べにまどんな 愛媛県で生まれたみか んの品種で、糖度が高 くゼリーのような食感 があります。	
ロールパン/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ｺｰﾝ,パセリ,マカロニ/鶏肉,にんにく,牛乳/オレンジジュース,粉寒天,みかん缶		白飯/豚肉,大豆,じゃがいも,玉ねぎ,白滝,にんじん,切り干し大根,さやいんげん,たまご,たけ,椎茸,生姜/さんま,生姜,にんにく/あさり,生姜,のり,ひじき		ソフトめん,豚肉,油揚げ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ,椎茸,たまご,たけ/かぼちゃ,あずき,白玉もち/パイン缶		胚芽米,大麦,豚肉,焼き豆腐,メンマ,にんじん,ほうれん草,もやし,ごま,長ねぎ,生姜,にんにく/ひじき春巻(筍,人参,豚肉,ひじき)/洋なし缶詰			

- ・牛乳は毎回200mL つきます。・海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性がありますのでご了承ください。
- ・果物や野菜などは天候の影響が大きく、市場の状況により変更になることがあります。
- ・使用する主な食材を載せています。調味料は載せていません。献立ごとに/で分けています。

- ・食物アレルギーで食べられないものがある場合は、当日の朝、お子さんと献立を見て、ご確認をお願いいたします。
- ・アレルギーに関すること等、給食について何かございましたら、学校までお問合せください。