12月 給食だより



2026年11月
平和小学校・福井野小学校

体の抵抗力を高めよう！

今年も残すところ、あとひと月となりました。これからは日増しに寒さが厳しくなっていきます。外出後と食事前の手洗い・うがいを忘れずに行い、体の抵抗力を高めるような栄養のバランスがとれた食事を心がけて、12月も家族みんなで健康に過ごしましょう。



抵抗力を高める栄養素





おもに体をつくるもとになる栄養素で、体の免疫機能を働かせるためにも欠かせません。寒さで消耗した体力を回復し、体も温めます。

多く含む食品

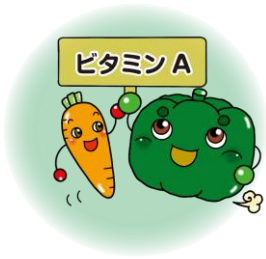
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

おもにエネルギーのもとになり、少ない量で効率よく体を温めます。また体の細胞をつくる材料の1つです。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



多く含む食品

油、バター、マヨネーズ、ドレッシング、ナッツ類



おもに体の調子を整える栄養素です。体の中でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜のはたらきを高めて、体の抵抗力をアップします。

多く含む食品

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など）、果物の柿やみかんにも多いです。

おもに体の調子を整えるはたらきをします。皮ふや血管、骨などの体の細胞の健康を保ち、寒さなど体のストレスや病気への抵抗力を高めます。



多く含む食品

野菜（キャベツ、ブロッコリー、ピーマンなど）や果物（柿、みかん、いちご、キウイなど）

『行事食』で味わう和食の心

行事食とは、季節の節目や伝統行事の時に食べられる特別な料理のこと。単に旬の味覚を楽しむだけでなく、そこには昔の人々の「病気をせず元気に過ごせますように」「豊かな実りがありますように」という願いが込められています。

ゆずのお風呂に入って、「なんきん（かぼちゃのこと）」や「うどん」などの「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。



おせち料理には一つ一つ意味があり、来年も良い年になるようにとの願いを込めて食べます。紅白なますは、大根とにんじんの酢の物です。おめでたい色で新年を祝います。

12月　よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
「**紅まどんな**」は愛媛県で生まれました。果肉はゼリーのようにやわらかく、薄皮（じょうのう）がとても薄いのが特徴です。	1 **豆パン** **クリームシチュー** **カレー風味** **小松菜とベーコンの** **サラダ** **洋梨缶** 豆パン/豚肉, セロリー, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, バター, スキムミルク, チーズ, 豆乳/小松菜, ベーコン, もやし, ごま/洋梨缶	2 **ご飯** **けんちん汁** **（しょうゆ味）** **いわしのかば焼き** **からし和え** ご飯/豚肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ/いわし, ごま/ハム, 小松菜, もやし	3 **長崎ちゃんぽん** **スパイシーポテト** **バナナ** ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, むきえび, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, チンゲンサイ, 黒きくらげ, 長ねぎ/じゃがいも（フレンチポテト）/バナナ	4 **ビビンバ** **かぼちゃ** **チーズフライ** **フルーツミックス** 胚芽米,大麦,豚肉,焼き豆腐,生姜, 長ねぎ, にんにく, にんじん, 小松菜, もやし, ごま/かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ、チーズ、牛乳、マーガリン）/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋なし缶
7 **ご飯** **肉じゃが** **さんまのカレー揚げ** **いそ和え** 白飯/豚肉, 大豆水煮, 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, たもぎたけ, 椎茸, 生姜/さんま/こまつな, もやし, 切りのり	8 **コッペパン** **ベーコンシチュー** **もやしのごまサラダ** **紅まどんな** コッペパン（卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ）/ベーコン, 玉ねぎ, じゃがいも, にんじん, チーズ, ｽｷﾑﾐﾙｸ, 牛乳, 豆乳, バター, パセリ/ほうれん草, もやし, コーン, にんじん, すりごま/紅まどんな	9 **根菜のスープカレー** **ヨーグルト和え** 白飯,豚肉,じゃがいも,ごぼう, にんじん,だいこん,玉ねぎ,ｾﾛﾘ, りんご,生姜,にんにく,ﾄﾏﾄ缶/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋なし缶,夏みかん缶,ヨーグルト	10 **パスタクリームソース** **厚揚げサラダ** ソフトパスタ,ベーコン,こまつな,玉ねぎ,たもぎたけ,バター, チーズ,牛乳,ｽｷﾑﾐﾙｸ,豆乳/厚揚げ,生姜,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごま油,白ごま	11 **鶏ごぼうごはん** **十勝大豆コロッケ** **おひたし** 胚芽米,大麦,鶏肉,焼き豆腐,生姜,99ごぼう,にんじん,油揚げ,白ごま/十勝大豆コロッケ（じゃがいも・大豆・玉ねぎ）/こまつな,はくさい,糸かつお
14 **ハヤシライス** **あさりのサラダ** 白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,ｾﾛﾘ,生姜,にんにく,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,トマト缶/あさり,生姜,きゅうり,キャベツ,にんじん,白ごま	15 **黒コッペパン** **ポテトグラタン** **コーンフライ** **小松菜サラダ** 黒コッペパン（卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ・黒砂糖）/ベーコン, 玉ねぎ, じゃがいも, にんじん, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, チーズ, ｽｷﾑﾐﾙｸ, 牛乳, 豆乳, バター, パセリ/コーンフライ（とうもろこし、生乳、スキムミルク）/ハム, 緑豆はるさめ, ひじき, こまつな, 白ごま	16 **ご飯** **さつま汁** **五目きんぴら** **納豆** 白飯/鶏肉,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,生姜/豚肉,ごぼう,にんじん,つきこんにゃく,ひじき入りさつま揚げ,油揚げ,さやいんげん,白ごま/納豆	17 **肉うどん** **かぼちゃのいとこ煮** **みかん** ソフトめん,豚肉,油揚げ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ,椎茸,たもぎたけ/かぼちゃ,あずき,白玉もち/みかん  冬至	18 **シーフードピラフ** **豆腐ナゲット** **フルーツミックス** 胚芽米,大麦,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか,玉ねぎ,にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,パセリ/焼き豆腐,鶏肉,玉ねぎ,卵/みかん缶,パイン缶,りんご缶,黄桃缶,洋なし缶
21 **ご飯** **豆腐のカレーソース** **揚げえびシュウマイ** **しょうが和え** 白飯/豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, ｾﾛﾘ, 生姜, にんにく, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, りんご/えびシュウマイ（えび、すりみ、玉ねぎ）/こまつな, はくさい, 生姜	22 **ロールパン** **イタリアンスープ** **フライドチキン** **グレープゼリー** ロールパン（卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ）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,/ぶどうジュース,粉寒天	23 **ご飯** **白玉汁**　お正月 **ぶりのごま味噌かけ** **紅白なます** 白飯/白玉もち,鶏肉,凍り豆腐, にんじん,ほうれん草,だいこん, ごぼう,長ねぎ,椎茸/ぶり/だいこん,にんじん,	24 **味噌ラーメン** **きなこポテト** **パイン缶** 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, ほうれん草, 長ねぎ, くきわかめ/フレンチポテト, きな粉/パイン缶	25　終業式 平和小早出し **わかめごはん** **豚汁** **レバー入りハンバーグ** **（てり焼きソース）** 胚芽米, 大麦, わかめ, 白ごま/豚肉, 豆腐, じゃがいも, こんにゃく, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, 生姜/レバー入りハンバーグ（牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚ﾚﾊﾞｰ）

・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。