

# きゅうしょくだよい 12月

令和7年（2025年）11月28日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 体の調子をととのえる ビタミンをとろう！

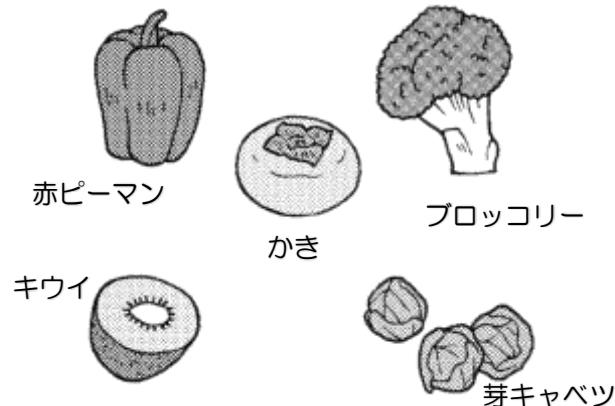
ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2025年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。



### ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

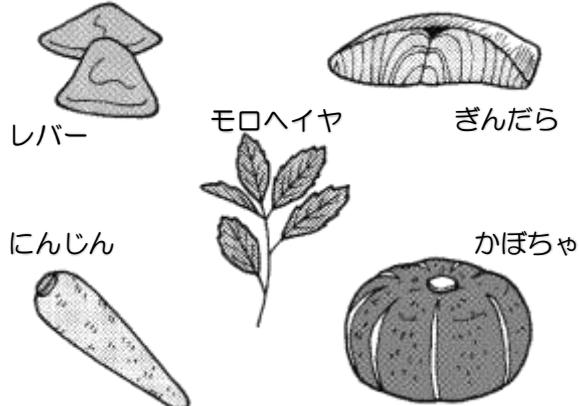
ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。



### ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんたら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。



### 年中行事を受け継ごう

### とうじ 冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっと長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月22日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。12月の給食でも、16日にかぼちゃのいとこ煮が登場します。

御家庭でも、冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

### 食べよう

### とうじ 冬至かぼちゃ

### やってみよう

### ゆず湯



月	火	水	木	金
3日	2日	3日	4日	5日
<b>振替休業日</b> 	◆●たぬきうどん (えびいり) ★バターポテト りんご	とりごぼうごはん ●さわらの オートミールフライ おひたし	ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりの つくだに	●★かくしょく 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
	リトメン,むきえび,あさり,にんじん,しゅんざく,ごぼう,切干大根,ひじき,小麦粉,卵,油,揚げ油,鶏肉,つ,ほうれんそう,長ねぎ,たもぎたけ,干しいたけ,醤油,きび砂糖,酒,本みりん,酢,唐辛子,むろあじ,昆布/じゃがいも,バター,上白糖,牛乳,スキミルク,塩/りんご/	米,おおむぎ,塩,鶏ひき肉,焼き豆腐,しようが,ごぼう,にんじん,油揚げ,醤油,赤みそ,きび砂糖,酒,みりん,サラダ油,白ごま/さわら切り身,酒,塩,黒こしょう,小麦粉,卵,オートミール,パン粉,油,揚げ油/こまつな,もやし,糸かつお,醤油/	白飯/豚肉,大豆水煮,じゃがいも,たまねぎ,しらたき,にんじん,切干大根,さやいんげん,干しいたけ,しようが,サラダ油,醤油,てんさい糖,酒,みりん/さんま,しょうが,にんにく,酒,醤油,塩,かたくり粉,小麦粉,かたくり粉,卵,カット,黒こしょう,油,揚げ油/あさり,しょうが,もみのり,ひじき,醤油,酒,みりん,きび砂糖,水あめ/	角食/パン,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,パセリ,醤油,塩,黒こしょう,白ワイン,鶏がらスープ,鳥がら/メンチカツ,油,揚げ油/ミニトマト/ブルーベリー/
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん ローベンタン かれいからあげ バーベキューソース	みそラーメン きなこポテト きよみオレンジ	しらすごはん みそしる ★コーンフライ	ハヤシライス こまつなとベーコンの サラダ	●★コッペパン ★チキンクリーム シチュー ●ほっけフライ パインかんづめ
白飯/豚肉,しようが,かたくり粉,にんじん,はくさい,干しいたけ,たけのこ,長ねぎ,醤油,塩,黒こしょう,酒,ごま油,鶏がらスープ/かれい唐揚げ,油,揚げ油/たまねぎ,しようが,にんにく,醤油,ウスターソース,きび砂糖,みりん,かたくり粉/	リトメン,豚肉,たまねぎ,にんじん,しようが,にんにく,白りごま,白ごま,ごま油,油,赤みそ,白みそ,醤油,酒,みりん風味,パッケン,もやし,サラダ油,ほうれんそう,長ねぎ,くきわかめ,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布/じゃがいも,油,揚げ油,きなこ,きび砂糖,みりん,かたくり粉/	米,おおむぎ,昆布,しらす干し,酒,炊き込みわかめ,白ごま/厚揚げ,油,赤みそ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/コーン,油,揚げ油/	白飯,豚肉もも,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,切,しようが,にんにく,マッシュルーム,ケリペー,小麦粉,サラダ油,かー粉,トマトペー,カット,トマト缶詰,アヒージョスース,ウターリー,中濃ソース,醤油,塩,黒こしょう,オールペーイ,ナツカツ,赤作り,鶏がらスープ/パン,油,揚げ油,きび砂糖,白ごま/	フライパン/鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,チーズ,スキミルク,塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/ほっけ,酒,塩,黒こしょう,小麦粉,卵,パン粉,油,揚げ油/パン缶詰/
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん とうふのトロトロに ◆あげえびシュウマイ ナムル	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん	ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	●★ツイストパン ★クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ パインかんづめ
白飯/豆腐(木綿),鶏ひき肉,こまつな,長ねぎ,にんじん,しようが,にんにく,サラダ油,醤油,きび砂糖,酒,塩,黒こしょう,かたくり粉,鶏がらスープ/えびのソース,油,揚げ油/ほうれんそう,もやし,にんじん,醤油,酢,きび砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま/	リトメン,豚肉もも,油揚げ,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,干しいたけ,たもぎたけ,醤油,きび砂糖,酒,本みりん,酢,唐辛子,むろあじ,昆布/西洋かぼちゃ,あずき,きび砂糖,塩,白玉もち/みかん/	米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,サラダ油,酒,みりん,トマトペー,にんじん,ほうれんそう,もやし,白ごま,長ねぎ,しようが,にんにく,醤油,きび砂糖,酢,ごま油,唐辛子/ひじき春巻,油,揚げ油/みかん缶詰,パッケン,りんご缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰,上白糖/	白飯/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,サラダ油,赤みそ,白みそ,酒,むろあじ,宗田,昆布/さば切り身,しようが,塩,酒,小麦粉,かたくり粉,油,揚げ油,カット,きび砂糖,赤みそ,白ごま/こまつな,もやし,切りのり,醤油/	ツイストパン/豚肉,かー粉,切り,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,かー粉,牛乳,豆乳,チーズ,スキミルク,塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/かたくり粉,あさり,しようが,酒,みりん,きゅうり,青りんご,にんじん,醤油,酢,サラダ油,きび砂糖,からし,ごま油,白ごま/パン缶詰/
22日	23日	24日	25日	26日
ぶたミックスどん みそしる みかん	★パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	◆★シーフードカレー ピラフ ●とうふナゲット いちごのデザート ケチャップソース	こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ ※終業式	<b>冬季休業</b> 
白飯,豚肉もも,しようが,厚揚げ,かたくり粉,小麦粉,油,揚げ油,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,サラダ油,醤油,きび砂糖,酒,みりん,白ごま/キヤハーブ,油揚げ油,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/みかん/	リトメン,バター,ごぼう,油,揚げ油,白みそ,赤みそ,白ごま/カット,油揚げ油,卵,かたくり粉,塩,黒こしょう,白,ホーリー,ごぼう,油,揚げ油,酢,きび砂糖,醤油,塩,黒こしょう/白ごま/	米,おおむぎ,バター,ごぼう,むきえび,あさり,白いんげん,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パッケン,サラダ油,チーズ,牛乳,かー粉,卵,豚肉,鶏ひき肉,たまねぎ,サラダ油,卵,かたくり粉,塩,黒こしょう,白いんげん,トマト缶詰,醤油,塩,黒こしょう,かー粉,カット,白いんげん,鳥がら,煮干し,昆布/白いんげん,キヤハーブ,醤油,酢,きび砂糖,赤作り,からし/	白飯,豚肉,卵,油,じゃがいも,ごぼう,油,揚げ油,にんじん,だいこん,たまねぎ,切,りんご,しようが,にんにく,サラダ油,トマト缶詰,醤油,塩,黒こしょう,かー粉,カット,白いんげん,鳥がら,煮干し,昆布/白いんげん,キヤハーブ,醤油,酢,きび砂糖,ごま油,からし/	

《参考にしてください》 ●…卵 ★…乳製品 ♦えび

※そば、落花生、アーモンドは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※墨物は変更になる場合があります。

※ 小 ゆも やわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 味覚教諭（高橋）まで御連絡ください。（北野台小学校 882-5281）