

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！

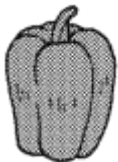
ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2025年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。



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。



赤ピーマン



かき



ブロッコリー



キウイ



芽キャベツ

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、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。



レバー



ぎんだら

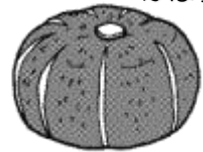


モロヘイヤ

にんじん



かぼちゃ



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、夜がもっとも長い日です。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し煮が登場します。

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 |
| 振替休業日  | ◆●たぬきうどん (えびいり) ★バターポテト りんご ソトめん、むきえび、あさり、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまご、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、マヨネーズ、塩/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 米、おおむぎ、塩、鶏ひき肉、焼き豆腐、しょうが、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/ | 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 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、しょうが、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、カレー粉、パン粉、黒こしょう、油、揚げ油/あさり、しょうが、もみりのり、ひじき、醤油、酒、みりん、きび砂糖、水あめ/ | ●★かくしよく 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 角食/バター、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、醤油、塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/マナッパ、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 ローペンタン 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 | ●★コッパパン ★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、しょうが、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/かれい粉、唐揚げ、油、揚げ油/たまねぎ、しょうが、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/ | ソトめん、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、白ごまむぎ、ごま油、赤みそ、白みそ、醤油、酒、みりん風味、トリパツヤ、もやし、マヨネーズ、油、ほうれんそう、長ねぎ、くさわかめ、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、塩、清見れんげし/ | 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、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/コンブカツ、油、揚げ油/ | 白飯、豚肉もも、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、チキンプラント、缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、オリーブオイル、サラダ油、赤ワイン、鶏がらスープ/バター、こまつな、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白ごま/ | ツナパイン/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、バター、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、マヨネーズ、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/パンの缶詰/ |
| 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、しょうが、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、サラダ油、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/ | ソトめん、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、たまご、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/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、マヨネーズ、サラダ油、酒、みりん、トリパツヤ、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、酢、ごま油、唐辛子/ひじき春巻、油、揚げ油/みかん缶詰、パンの缶詰、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、板こんにやく、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、しょうが、塩、酒、小麦粉、かたくり粉、油、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/こまつな、もやし、切りのり、醤油/ | ツナパイン/豚肉、カレー粉、セリ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、バター、小麦粉、バター、サラダ油、カレー粉、牛乳、豆乳、マヨネーズ、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/あさり、しょうが、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/パンの缶詰/ |
| 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 | 冬季休業  |
| 白飯、豚肉もも、しょうが、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/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/みかん/ | ソトめん、バター、ごま、たまねぎ、もぎたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、マヨネーズ、豆乳、白みそ、塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ/ラム、キャベツ、きゅうり、ホールロー、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、ピーマン、むきえび、あさり、白ワイン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、バター、サラダ油、カレー粉、塩、焼き豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、サラダ油、卵、かたくり粉、塩、黒こしょう、油、揚げ油/いちごのデザート/チキンプラント、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/ | 白飯、豚肉、カレー粉、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、セリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、塩、黒こしょう、カレー粉、パン粉、赤ワイン、鳥がら、煮干し、昆布/ラム、ホールロー、キャベツ、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。

※果物は変更になる場合があります。

※ししゃもやわかめ、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 栄養教諭（高橋）まで御連絡ください。（北野台小学校 882-5281）