

# 令和7年12月 西岡中学校・羊丘中学校

今年最後の月を迎えます。寒さで体調を崩すことが多くなる季節です。自分でも気づかないうちに体が冷えてしまいがちなので、温かい飲み物や食事で、体の中から温めましょう。自分の体は自分で健康管理がきるようにしたいですね。

## 旬のみかんを食べよう！

みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA・Cの含有量が最も多くなります。ビタミンA・Cはカゼ予防に効果的なビタミンです。みかんを食べてかぜを予防しましょう。



みかんについている白いスジには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP（ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質）」が含まれています。また、みかんをスジや袋ごと食べるより、果肉だけ食べるより食物せんいが4倍多くとれます。

## 冬至かぼちゃ

冬至は1年のうちで、1番昼間が短い日です。

日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。

野菜の少なくなる冬に、保存のきくかぼちゃでビタミン補給をしていました。

今年の冬至は22日(月)です。給食では18日(木)に、「かぼちゃのいとこ煮」というメニューを提供します。かぼちゃと小豆(あづき)を煮て、白玉を加えます。

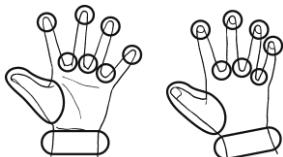
北海道産の小豆(乾燥)を水で煮ることから始める、和製スイーツです。



## 手洗い、うがいは続けて2回行いましょう！

手洗い、うがいは続けて2回行うと汚れが落ち効果的です。きれいに洗ったつもりでも手に汚れが残っていることがあります。指先やつめ、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。

また、爪は短く切っておき、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



## 愛媛の柑橘「紅まどんな」

15(月)に紅まどんなを提供予定です。紅まどんなは、愛媛県産のオリジナル品種です。皮が薄くデリケートなため、ビニールハウスや袋をかけて栽培されます。果肉もゼリーのようになめらかで果汁たっぷりで、今が旬の果物です！



### <給食の献立について>

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になることがあります。

※ししゃも(カツオヅラモ)の内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの

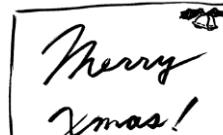
海産物全般について、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。

※揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。



# 12月予定献立



月	火	水	木	金
<b>1日</b> ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	<b>2日</b> 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	<b>3日</b> ご飯 肉じゃが Fe(鉄)ちゃんギョウザ おひたし	<b>4日</b> パスタポンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー	<b>5日</b> パークワインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンの サラダ
豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉/えびシュウマイ/ほうれん草 もやし 白すりごま	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バーセ 小麦粉 バター シュレッドチーズ 对応/鶏腕 チキンナゲット/小松菜 もやし 人参 赤みそ トバソジヤ 白すりごま	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ 干し椎茸 生姜 赤みそ/Feちゃんギョウザ/小松菜 白菜 糸かつお	ソラトマト あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 生姜 にんにく バーセ 小麦粉 カレー粉 ケヤップ トマトピューレ トマト缶詰 赤みそ/フレンチポテト/スイートグレープゼリー	胚芽米 大麦 バター トマト缶詰 パークオーナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンチャップ/ボウズ/カレ味/ハム 小松菜 ホーネン 白ごま
<b>8日</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	<b>9日</b> 横割りパンズ パークリームシチュー ほっけのオートミール フライ(中濃ソース) スライスチーズ パイン缶詰	<b>10日</b> かき揚げ丼 味噌汁 みかん	<b>11日</b> 味噌バターコーン ラーメン チーズポテト 黄桃缶	<b>12日</b> 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツミックス
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/ハム ほうれん草 白菜 からし	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バーセ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ 对応/ほっけ 小麦粉 全卵 片栗粉/キヤッペ 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	白飯 むきえび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/キヤッペ 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	ソラトマト 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま 赤みそ 白みそ ごま油 トバソジヤ もやし メマホウレン草 長ねぎ バター ホーロン/じゃが芋 バター シュレッドチーズ 牛乳 对応/黄桃缶	胚芽米 大麦 バター カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース/釧路産たらフライ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶
<b>15日</b> 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな	<b>16日</b> コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶詰	<b>17日</b> ご飯 醤油おでん ひじき春巻き おかかぶりかけ	<b>18日</b> 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	<b>19日</b> とりめし ごま和え ハンバーグ (きのこソース)
白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白ごま/白菜 油揚げ 白みそ 赤みそ/紅まどんな	カローネ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 小麦粉 バター ケヤップ シュレッドチーズ トマト缶詰 ミカヅキ 粉チーズ バン粉 バーセ/ハム キャベツ きゅうり ホルコン ごぼう 白ごま/パイン缶詰	ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵水煮 ひじき入りがんも 厚揚げ 板こんにゃく 人参 大根 ふき水煮 からし/ひじき春巻き/しらす干し 糸かつお 切りのり 白ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/西洋かぼちゃ あずき(乾) 白玉もち/みかん	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/小松菜 もやし 白すりごま/ハバード たもぎたけ ふなしめじ えのきだけ 干し椎茸 片栗粉 白ごま
<b>22日</b> ご飯 豆腐の中華煮(えび) ししゃものから揚げ ナムル	<b>23日</b> ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶	<b>24日</b> 根菜のスープカレー あさりのスパゲティ サラダ	<b>25日</b> しょうゆラーメン アメリカンドッグ パイン缶詰	<b>終業式</b> 
豆腐 豚肉 むきえび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 干し椎茸 黒きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉/カラフトシシャモ(子持ち) 小麦粉 片栗粉/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 トバソジヤ 白ごま	ホルコン ターマーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バーセ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 对応/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉/黄桃缶	白飯 にんにく じゃが芋 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セリ りんご 生姜 トマト缶詰 カレー粉/あさり 生姜 パゲティ きゅうり 人参 白みそ ごま油 白ごま	ソラトマト メマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/ボーケイナー 小麦粉 ベーキングパウダー 全卵 牛乳/パイン缶詰	



よ..お年をお過ご下さい

