



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。自分でも気づかぬ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で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。みかんを食べてカゼを予防しましょう。



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（ポリフェノール的一种で、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と、果肉だけ食べるより食物せんいが4倍も多くとれます。

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（あずき）を煮て、白玉を加えます。

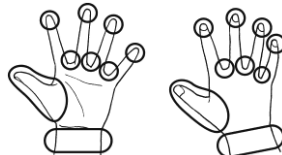
北海道産の小豆（乾燥）を水で煮ることから始める、和製スイーツです。



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回行く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(カワソリ)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
1日 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	2日 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	3日 ご飯 肉じゃが Fe(鉄)ちゃんギョウザ おひたし	4日 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー	5日 ポークウイナーライス 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 バゼリ 小麦粉 バター シュレッドチーズ スライス/鉄腕チキンナゲット/小松菜 もやし 人参 赤みそ トマトソース 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	ワタメ あり 大豆 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 切り 生姜 にんにく バゼリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトソース トマトソース 赤みそ/フルーツ/アイドリングゼリー	胚芽米 大麦 バター トマトソース ポークウイナー 玉ねぎ 人参 マヨネーズ グリンピース ケチャップ/ポークウイナー(カレー味)/小松菜 赤みそ 白ごま
8日 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	9日 横割りパンズ ポーククリームシチュー 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	10日 かき揚げ丼 味噌汁 みかん	11日 味噌バターコーン ラーメン チーズポテト 黄桃缶	12日 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/大 ほうれん草 白菜 からし	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スライス/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉/アイスクリーム/パイン缶詰	白飯 むきえび あり 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/ケチャップ 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	ワタメ 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 トマトソース もやし ケチャップ ほうれん草 長ねぎ バター 赤みそ/じゃが芋 バター シュレッドチーズ 牛乳 スライス/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 マヨネーズ グリンピース/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
15日 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな	16日 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	17日 ご飯 醤油おでん ひじき春巻き おかかふりかけ	18日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん <div>冬至献立</div>	19日 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 ビーツ 白ごま/白菜 油揚げ 白みそ 赤みそ/紅まどんな	カレー 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 切り 小麦粉 バター ケチャップ シュレッドチーズ トマトソース ミックス パン粉 バゼリ/大 ケチャップ きゅうり 赤みそ 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/ハンバーグ たもぎたけ ふなしめじ えのきたけ 干し椎茸 片栗粉 白ごま
22日 ご飯 豆腐の中華煮(えび) ししゃものから揚げ ナムル	23日 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 <div>クリスマス献立</div>	24日 根菜のスープカレー あさりのスパゲティ サラダ	25日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ パイン缶詰 <div>終業式</div>	<div>Cherry Xmas!</div>
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 黒さくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉/カラフトシシヤモ(子持ち) 小麦粉 片栗粉/大 小松菜 もやし 人参 ごま油 トマトソース 白ごま	赤みそ グリーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス/シュレッドチーズ/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 切り りんご 生姜 トマトソース カレー粉/あり 生姜 バゼリ きゅうり 人参 白みそ ごま油 白ごま	ワタメ ケチャップ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 ぐきわかめ/ポークウイナー 小麦粉 ベーコン バグー 全卵 牛乳/パイン缶詰	



よいお年を過ごして下さい☺

