

# 給食だより

12月

令和7年11月28日  
藻岩中学校・石山中学校

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

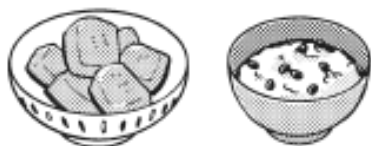
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

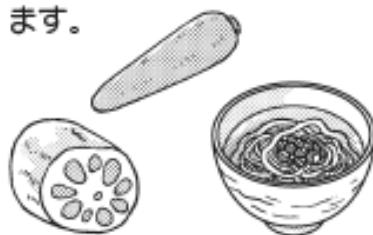
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

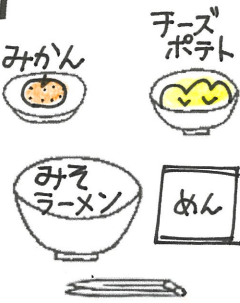
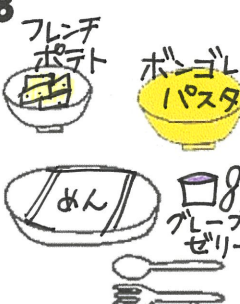
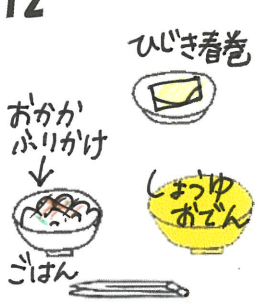
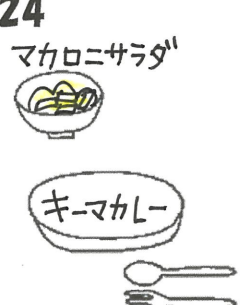


### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



# 12月 こんだてカレンダー

| 月                                                                                               | 火                                                                                                | 水                                                                                                           | 木                                                                                                 | 金                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>    | <b>2</b><br>    | <b>3</b><br>               | <b>4</b><br>    | <b>5</b><br>    |
| ソフトラーメン/豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま 豚肉 もやし メンマ ほうれんそう 長ねぎ きわめ/じゃがいも バター チーズ 牛乳/                   | 米 大麦 バター トマト ポークウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/カレーコロッケ 揚げ油/ハム こまつな ホールコーン ごま/                    | 白飯/鶏肉 豆腐 切干大根 干しいただけ ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき/だいこん 油揚げ みそ/ほうれんそう はくさい 切りのり/                                 | 横割パンズ/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ/ほけ小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/チーズ/トマト/                   | 白飯/豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/えび シュウマイ 揚げ油/りんご/                                                 |
| <b>8</b><br>   | <b>9</b><br>   | <b>10</b><br>             | <b>11</b><br>  | <b>12</b><br>  |
| ソフトパスタ/あさり 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト/じゃがいも 揚げ油/グレープゼリー/                    | 米 大麦 鶏肉 油揚げ しらすにんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいただけ グリンピース/高野豆腐 小麦粉 ごま 全卵 パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお/             | 白飯/豚肉 しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま/はくさい 油揚げ みそ/オレンジ/                                       | パン/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳/チキンナゲット 揚げ油/あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん ごま/                | 白飯/さつま揚げ 豆腐入りかまぼこ ずしら卵 がんもどき 厚揚げ こんにゃく にんじん だいこん ぶき/ひじき春巻 揚げ油/しらす干し 糸かつお 切りのり ごま/                  |
| <b>15</b><br> | <b>16</b><br> | <b>17</b> 【北海道を食べよう】<br> | <b>18</b><br> | <b>19</b><br> |
| ソフトラーメン/豚肉 メンマ しょうが にんにく つつ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれんそう わかめ/ポークウインナー 小麦粉 全卵 牛乳 揚げ油/みかん/               | 米 大麦 バター ベーコン 豆腐 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース/釧路産たらフライ 揚げ油/みかん 缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/             | 白飯/鮭 じゃがいも にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ ごま/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 揚げ油/ハム こまつな もやし にんじん ごま/                                  | ロールパン/コーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ/鶏肉もも にんにく 牛乳 小麦粉 揚げ油/オレンジ/                         | 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいただけ みそ オイスターソース ごま/Fちゃんギョウザ 揚げ油/こまつな もやし 切りのり/                      |
| <b>22</b><br> | <b>23</b><br> | <b>24</b><br>            | <b>25</b><br> | <b>26</b><br> |
| ソフトめん/豚肉 油揚げ つつ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいただけ たもぎたけ/かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん/                                 | 米 大麦 炊き込みわかめ ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/ハンバーグ/                               | 白飯/豚肉 たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト/マカロニ ハム きゅうり にんじん たまねぎ マヨネーズ/                             | パン/マカロニ 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 バター トマト チーズ パセリ/大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま/黄桃缶詰/               |                                                                                                    |