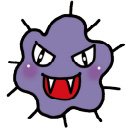


給食だより

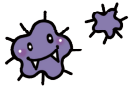
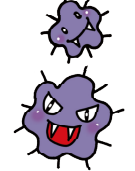
令和7年11月28日
月寒東小学校



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



かぜをひかないようにね!

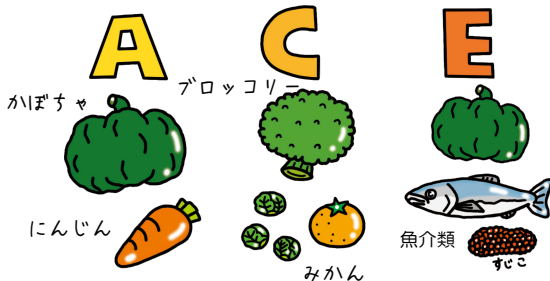


ビタミンACEで

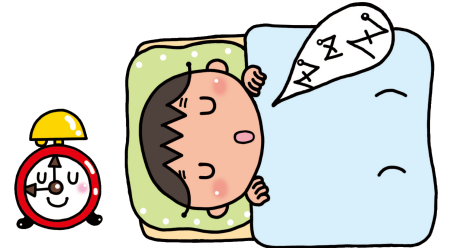
抵抗力をつけよう!

食事の前の手洗いを忘れずに!

規則正しい生活が一番!



せっけんで
ていねに
あらおう!



知っていますか 12月の食文化

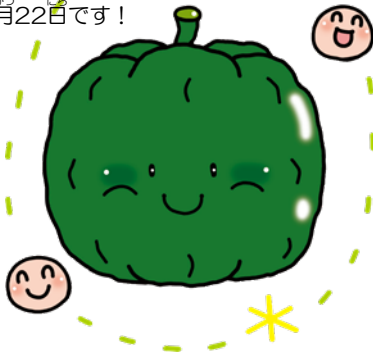
12月は「師走」ともいいます。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

とうじ 冬至かぼちゃ

としこ 年越しそば

おせち料理

今年の冬至は
12月22日です!



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという習わしが残っています。

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

12月のよていにこんだて

★牛乳は毎日200mlつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。

海産物については、どの食品においても他の海産物が混入している可能性があります。また、一尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ご飯 ローペンタン かわいい唐揚げ バーベキューソース いちごのデザート	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	ご飯 つみれ汁 味噌味 いわしのカリカリフライ しょうが和え	横割パンズ ポテトスープ メンチカツ ほうれん草と コーンのソテー
精白米/豚肉、生姜、片栗粉、にんじん、白菜、椎茸、たけのこ、長ねぎ、ごま油/かわいい唐揚げ、なたね油、玉ねぎ、生姜、にんにく、片栗粉/いちごのデザート	ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、なたね油、白ごま	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、なたね油、ごま油、豆板醤、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/ひじき春巻、なたね油/黄桃缶	精白米/すりみ、焼き豆腐、生姜、片栗粉、大根、にんじん、長ねぎ/いわしのカリカリフライ、なたね油/小松菜、もやし、生姜	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/メンチカツ、なたね油/コーン、ほうれん草、バター、なたね油
8日	9日	10日	11日	12日
根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	たぬきうどん (えび入り) バターポテト パイン缶	しらすごはん 味噌汁 コーンフライ	ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	ツイストパン コーンシチュー ・十勝大豆コロッケ ・チーズフォンデュ サンドコロッケ 清見オレンジ
精白米、豚肉、にんにく、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、ごぼう、にんじん、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜/ハム、コーン、キャベツ、ごま油	ソフトめん、むきえび、あさり、にんじん、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、なたね油、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、椎茸/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶	胚芽米、大麦、しらす干し、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜/コーンフライ、なたね油/	精白米/豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、にんじん、切干大根、さやいんげん、椎茸、生姜、なたね油/さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、なたね油/あさり、生姜、もみのり、ひじき	ツイストパン/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/十勝大豆コロッケ、なたね油/チーズフォンデュサンドコロッケ、なたね油/清見オレンジ
15日	16日	17日	18日	19日
豚ミックス丼 味噌汁 洋なし缶	味噌ラーメン きなこポテト りんご	ひじきごはん さわらのごまフライ おひたし	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツミックス
精白米、豚肉、生姜、片栗粉、小麦粉、なたね油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/キャベツ、油揚げ/なし缶	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、白ごま、ごま油、豆板醤、もやし、メンマ、なたね油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/フレンチポテト、なたね油、きな粉/りんご(生)	胚芽米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース、なたね油/さわら、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、なたね油/小松菜、もやし、糸かつお	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、なたね油、片栗粉/えびシュウマイ、なたね油/ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶
22日	23日	24日	25日	
ご飯 さつまい サバのソース焼き 磯和え	肉うどん かぼちゃのいとし煮 みかん	シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース パイン缶	ハヤシライス クリスマスサラダ 	Merry Christmas 
精白米/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、なたね油/さば切り身、生姜、小麦粉、片栗粉、なたね油、白ごま/小松菜、もやし、切りのり	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸/かぼちゃ、あずき、白玉もち/みかん	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、なたね油/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、なたね油、卵、片栗粉/パイン缶	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、なたね油、小麦粉/ブロッコリー、コーン、にんじん、白ごま、なたね油	

