

令和7年 12月 分 献 立 表（中学校）

【寒さに負けない食事をしよう】

藤の花給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギー (kcal) | メッセージ |
|-----|-------------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------|---------|-----------------|--|
| | | 体をつくるもとになるもの | | 体の調子を整えるもの | | エネルギーのもとになるもの | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 1月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 740 | 韓国ではキムチやコチュジャンなど、辛みを活かした調味料や発酵食品を使うことで、多彩な味わいが楽しめる料理が生まれました。今日はスープにキムチを使いました。 |
| | チャブチェ | 牛肉 | | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ 干しいたけ | 春雨 砂糖 | ごま油 | | |
| | きゅうりときくらげのナムル | | | きゅうり もやし きくらげ | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | 白菜キムチスープ | 豚肉 豆腐 みそ | 越津ねぎ | キャベツ 白菜キムチ | | | | | |
| 2火 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 710 | たらは、たんぱく質が豊富で脂質は少ない、ヘルシーな魚です。あっさりした上品な味わいが特徴で、フライやムニエルなどさまざまな調理方法で食べられます。 |
| | たらの青のりフライ | たら | あおさ | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | 小松菜のなめたけ和え | | | 小松菜 | なめたけ キャベツ | | | | |
| | ふだま汁 | かまぼこ | | にんじん 越津ねぎ | えのきたけ はくさい | 焼きふ | | | |
| 3水 | 白玉うどん 牛乳 | | 牛乳 | | | 白玉うどん | | 740 | ちくわはたらなどの白身魚のすり身に塩砂糖、卵白などを加えたものを、竹の棒に塗って蒸したものです。室町時代に誕生し、江戸時代に広まりました。 |
| | かきたまうどん | 鶏肉 かまぼこ 卵 | | にんじん 越津ねぎ 小松菜 | はくさい えのきたけ | でんぶん | | | |
| | ちくわの石垣揚げ(3コ) | ちくわ | | | 小麦粉 | ごま油 | | | |
| | ひじきのおかか煮 | 油揚げ かつお節 | ひじき | にんじん | | 砂糖 | | | |
| 4木 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 754 | しらすはいわしの稚魚で、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれており、丈夫な骨づくりに役立ちます。成長期の今、積極的に摂りたい食材です。 |
| | ハンバーグのおろしソース | 鶏肉 | | | 大根 玉ねぎ | 砂糖 じゃがいも でんぶん | | | |
| | 青菜のしらす和え | | ちりめん | ほうれん草 | きゅうり | 砂糖 | | | |
| | さつま汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | にんじん 越津ねぎ | 大根 | さつまいも | | | | |
| 5金 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 730 | 大雪は、二十四節気のひとつで、その名の通り、平地にも本格的な雪が降り積もり始める時期を指します。冬においしいぶりや、体の温まるどろみ汁を味わいましょう。 |
| | ぶりの照り焼き | ぶり | | | | 砂糖 でんぶん | | | |
| | 白菜とえのきのおひたし | | | にんじん | はくさい えのきたけ | 砂糖 | | | |
| | かぶともちのどろみ汁 | 鶏肉 | 越津ねぎ | 大根 かぶ | じゃがいももち でんぶん | | | | |
| 8月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 740 | 富山県では、新鮮な海産物や山の幸を活かした郷土料理が発展しました。冬は豪雪となる地域が多く、作物がとれないため、冬を越すための保存食や、冬でもとれる根菜を使った料理が受け継がれました。 |
| | いかと里いもの煮物 | いか | | にんじん | | 里いも 砂糖 | | | |
| | ほうれん草のよごし | 油揚げ みそ | | ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま油 | | |
| | いとこ汁 | 鶏肉 豆腐 | かぼちゃ にんじん 越津ねぎ | 大根 | 小豆 | | | | |
| | なしゼリー | | | | | なしゼリー | | | |
| 9火 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 713 | 山芋には春掘りと秋掘りがあります。秋掘りは葉が枯れて土の中で完熟したものを11月下旬から12月頃にかけて収穫します。今日はさっぱりとしたそで和えしました。 |
| | さばの銀紙焼き | さば みそ | | | | 砂糖 米粉 | | | |
| | しいもの赤じそ和え | | | 小松菜 赤じそふりかけ | | 長いも 砂糖 | | | |
| | えびしんじょのすまし汁 | えびしんじょ | 越津ねぎ | 大根 はくさい 干しいたけ | | | | | |
| 10水 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 909 | 今日はノーベル賞授賞式が行われるスウェーデンの献立です。スウェーデンは1年を通して気温が低く、寒い気候でも育ちやすい作物の栽培が普及しました。 |
| | ミートボールのクリーム煮 | 鶏肉 豆乳 | | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ | 米粉ホワイトルウ でんぶん | 油 | | |
| | ピッツィバナナ(スウェーデン風ベーコンポテト) | ベーコン 卵 | | | 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | | |
| | ベリーヨーグルト | | ヨーグルト | いちご ブルーベリー パイン ラズベリー クランベリー | | | | | |
| 11木 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 828 | おからは卵の花とも呼ばれ、大豆から豆腐を製造する際、豆乳をしばった後に残るしぼりかすです。食物繊維が豊富なため、腸内環境をよくします。 |
| | 米粉コロッケ | おから | | | 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 米粉 | 油 | | |
| | 炒り卵の花 | おから 鶏肉 豆乳 | にんじん いんげん | ごぼう | でんぶん 米粉パン粉 | | 油 | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | にんじん 越津ねぎ | こんにゃく 大根 | 砂糖 | 里いも | | | |
| 12金 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 769 | 細切りにした昆布を、醤油や砂糖、みりんなどで煮詰め、塩をまぶして乾燥させたものが塩昆布です。料理に使われる他にも、甘味の箸休めとしても食べられています。 |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | にんじん | | 玉ねぎ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | 油 | | |
| | 塩昆布和え | | 昆布 | | キャベツ きゅうり | | | | |
| 15月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 749 | 栄養まんてん！チキン炒めは古知野西小学校の応募献立です。江南市でとれる越津ねぎを使って、ご飯のすすむ味付けを考えてくれました。鶏肉、野菜、きのこなど、栄養満点の具材が使われています。 |
| | 栄養まんてん！チキン炒め | 鶏肉 | 越津ねぎ にんじん | しめじ 玉ねぎ レモン | でんぶん 米粉 はちみつ 砂糖 | マヨネーズ | | | |
| | 春菊と油揚げのごま和え | 油揚げ | 春菊 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | | | |
| | 沢煮わん | 豚肉 かまぼこ | 越津ねぎ | 干しいたけ 大根 ごぼう | | | | | |
| | ココア牛乳の素 | | | | | ココア牛乳の素 | | | |
| 16火 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 746 | 細かくほぐした肉や魚、卵などを炒ったものをそぼろと呼びます。その語源は「おぼろ」からきており、まとまりのないものという意味で使われたという説があります。 |
| | ツナたまごそぼろ | オイルツナ 卵 | | | | 砂糖 でんぶん | 油 | | |
| | たくあん和え | | | | たくあん きゅうり キャベツ | | | | |
| | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ | にんじん 越津ねぎ | こんにゃく 大根 ごぼう | | | | | |
| | のり | | のり | | | | | | |
| 17水 | 玄米ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 玄米ご飯 | | 780 | 食用として栽培されている豆類は数百種類あります。ひよこ豆は中東が発祥とされ、古代から地中海沿岸で栽培され、世界中に広まりました。そのまま食べたり、粉末にして加工されたりします。 |
| | ポークカレー | 豚肉 | にんじん | | 玉ねぎ りんご | じゃがいも カレールウ | 油 | | |
| | ひよこ豆のバター炒め | | | ブロッコリー | コーン | ひよこ豆 | バター | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | |
| | 乾燥小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 でんぶん | | | |
| 18木 | わかめご飯 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | ご飯 | | 746 | わかさぎは寒冷な淡水を好み、日本でも全国各地のダム湖や淡水湖に生息しています。小ぶりなものは骨も細くて柔らかく、丸ごと食べられます。 |
| | わかさぎとれんこんの越津ねぎだれがけ | わかさぎ | 越津ねぎ | れんこん しょうが | でんぶん 米粉 砂糖 | 油 | | | |
| | こんにゃくのきんぴら | ベーコン | ピーマン | こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | 冬野菜の豆乳汁 | 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 | にんじん 越津ねぎ | 大根 はくさい | | | | | |
| 19金 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 737 | 今日は食育の日です。江南市では冬が旬の新鮮な野菜が栽培されています。12月は伝統野菜である越津ねぎや大根、白菜などがあります。地元の恵みをいただきましょう。 |
| | 愛知の野菜入り春巻き | 鶏肉 | にんじん | | キャベツ れんこん | でんぶん 砂糖 小麦粉 | 油 ごま油 | | |
| | 青菜炒め | 焼き豚 | 小松菜 | | もやし にんにく | | 油 | | |
| | 中華スープ | 鶏肉 豆腐 | わかめ | にんじん 越津ねぎ | コーン 大根 | | | | |
| 22月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 783 | 冬至は1年の中で最も日が短い日で、かぼちゃを食べる風習があります。昔は冬にとれる野菜が少なく、秋に収穫して長期保存できるかぼちゃは貴重な栄養源でした。 |
| | かぼちゃのそぼろあんかけ | 鶏肉 | かぼちゃ | | | 砂糖 でんぶん | 油 | | |
| | 豚バラと白菜の寄せ鍋 | 豚肉 豆腐 | にんじん | しめじ はくさい | 砂糖 | | | | |
| | 大根のゆず香和え | | | 大根 きゅうり ゆず | 砂糖 | | | | |
| 23火 | クロワッサン 牛乳 | | 牛乳 | | | クロワッサン | | 854 | クロワッサンの語源はフランス語の三日月に由来します。もともとはトルコ国旗の三日月を模して作られた「キプフェル」というパンが起源で、そこからフランスに伝わったといわれています。 |
| | 鶏肉のレモンソース | 鶏肉 | | | レモン | 米粉 でんぶん 砂糖 | 油 | | |
| | ブロッコリーサラダ | | ブロッコリー | | キャベツ コーン レモン | 砂糖 | オリーブオイル | | |
| | ABCスープ | ウインナー | にんじん パセリ | 大根 玉ねぎ | マカロニ | | | | |
| | カップケーキ | | | | | カップケーキ | | | |

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、のり、にんじん、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、れんこん、みかんが愛知県産です。

給食実施回数 17回

今日は、はくさい、大根、小松菜、キャベツ、越津ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

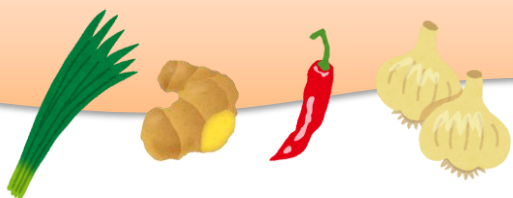
寒さを乗り切る！

体を温める食べ物を食べましょう

冬は体が冷えやすくなります。体温が下がると、免疫も下がってしまうといわれています。体の中から体温を上げるためには、適度な運動をしたり、体を温める食べ物をとることが効果的です。

体を温めるの食べ物

にら、しょうが、とうがらし、にんにく など



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



今年の冬至は
12月22日です。



今月の給食費引落し日

12月5日(金)

※前日までに入金を
お願いします。



江南市給食献立表は
こちらから