

# 給食だより



令和7年  
12月号

## 今月の地産地消

【JA徳島県】……米  
【ひまわり農産市鴨島店】…ブロッコリー  
白ねぎ・大根  
【美郷物産館】…ゆず酢・すだち酢



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草 うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ ジャがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



今年の冬至は  
12月22日

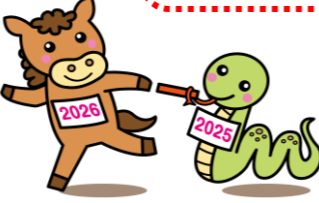
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

#### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

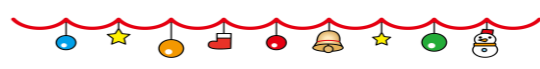


## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



## 令和7年 12月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ わかめときゅうりのすのもの レアチーズいちご	ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	こんにやく たまねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも レアチーズいちご	あぶら ごま	681 779	19.9 22.8	20.9 22.1
2	火	あげパン	牛乳	肉だんごのトマトに ごぼうとひじきのサラダ	肉だんご (ポーク & チキン)	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	664 762	21.1 23.8	25.4 28.8
3	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき とり肉とだいこんのみそに おひたし	さば とり肉 さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	あぶら	671 793	28.6 33.4	24.3 27.9
4	木	キャラメル パン	牛乳	とうふのちゅうかに はるまき ブロッコリー	ぶた肉 とうふ はるまき	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しめじ	キャラメルパン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	699 827	25.8 29.8	27.6 33.4
5	金	むぎ ごはん	牛乳	ポークカレー ハムとれんこんのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり	米 むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	610 702	19.2 21.6	15.7 16.9
8	月	ごはん	牛乳	マーボーだいこん ポークしゅうまい	ぶたひき肉 みそ だいたい あつあげ しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん	米 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	633 769	22.7 27.5	17.9 21.1
9	火	コッペパン	牛乳	ぶた肉のコロッケ ちゅうかコーンスープ つけあわせ バックソース	とうふ たまご	牛乳	にんじん パセリ	しいたけ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン コロッケ でんぷん	あぶら	610 722	21.4 25.0	22.5 26.2
10	水	ごはん	牛乳	ちくぜんに さわらのあまずあんかけ	とり肉 ちくわ さわら	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく れんこん ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	649 762	26.2 30.4	16.6 18.5
11	木	キャロットパン	牛乳	ポークビーンズ ツナときゅうりのサラダ ミルメークココア	ぶた肉 だいたい ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも さとう ミルメーク	あぶら ドレッシング	622 703	27.1 31.2	16.1 17.9
12	金	ごはん	牛乳	しろみ魚フライ きゅうりのかおりづけ いためとんじる	しろみ魚フライ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう	あぶら ごまあぶら	607 715	22.6 26.0	18.2 20.2
15	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	おでんふうにも すだちすあえ	牛肉 さつまあげ がんもどき うずらたまご お魚ふりかけ	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ すだち	米 さとう	あぶら	606 717	22.2 25.4	17.2 19.2
16	火	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	コッペパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	640 731	21.9 24.9	20.5 23.0
17	水	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ けんちんみそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが こんにやく ごぼう だいこん	米 でんぷん	あぶら	650 821	23.6 30.4	23.5 31.0
18	木	さつまいもパン	牛乳	なすとトマトのグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	カクテル ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン だいこん たまねぎ	さつまいもパン なすとトマトの グラタン じゃがいも	ドレッシング	636 762	20.9 24.4	20.4 25.1
19	金	チキンライス トマトケチャップ	牛乳	もみの木がたハンバーグ ゆで野菜い コンソメスープ サンタさんのケーキ	とり肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	あぶら チョコケーキ	632 744	22.8 27.6	20.3 24.1
22	月	なめし	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ	ぶたひき肉 あつあげ	牛乳	あおな にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ゆず	米 さとう	あぶら ごま	627 740	18.9 21.6	15.7 17.5
23	火	コッペパン クリームゴールド	牛乳	にこみうどん ほしだいこんとツナのサラダ	とり肉 ツナ あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう 白ねぎ キャベツ きゅうり ほしだいこん	コッペパン うどん	ドレッシング クリームゴールド	650 726	23.6 26.9	24.4 26.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※3日(水)の「とり肉と大根のみそ煮」、15日(月)の「おでん風煮物」には、うずら卵が入っています。のどにつまらせないように、気をつけてお召し上がりください。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
8	月	ポークしゅうまい	2個	3個
17	水	とり肉のからあげ	2個	3個