



# 12月 給食だより



あなんしちゅうおうがこうきゅうしょく  
阿南市中央学校給食センター

## 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



#### 強い抗酸化作用で体を守る



あなんしない  
阿南市内  
中3に聞いた

### ★リクエスト給食 アンケート結果

★学校給食の思い出になるよう、人気のメニューが登場します。お楽しみに！

【ごはん・パン部門】
①ビーフンバ
②わかめごはん
③カレーシチュー
④ハヤシチュー
⑤たきこみごはん

【大きいおかず部門】
①すき焼き
②とん汁
③カレーうどん
④肉じゃが
⑤トマトクリームパッティ

【小さいおかず部門】
①とり肉のすだち風味
②ヤンニヨムチキン
③ちくわの二色あげ
④ぎょうざのあまずあん
⑤もちいなり

【デザート部門】
①お米タルト
②冷凍パイン
③青りんごゼリー

### 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

令和7年 12月分

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	タカリ 質(g)	脂質 (g)	
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	月	ちゅうかどん 牛乳 春巻き	ごめ・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・えび・かまぼこ・ぶたにく・はるまき	たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが	812	29.6	28.9	
2	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	ごめ・じゃがいも・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまい・きゅうににく・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	749	28.0	20.9	
3	水	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ	ごめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・オムレツ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ビーマン・しょうが	749	31.5	24.8	
4	木	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	小魚アーモンド	ごめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・スキミルク・こさかな	752	30.9	24.6	
5	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	みかん	ごめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・さわら	こまつな・たいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・みかん・えのきだけ	788	32.9	22.2
8	月	ごはん 牛乳 やき肉 もちいなり		ごめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ビーマン・ショウガ・にんにく	775	29.2	24.8
9	火	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	☆ヨーグルト	ごめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまい・ぶたにく・ヨーグルト	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	836	39.0	25.0
10	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	チョコベースト	パン・マカロニ・チョコペースト・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ツナ・ぶたにく・ワインナー	かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	773	35.3	22.6
11	木	ごはん 牛乳 さつまいものみぞ汁 さけの塩やき ひじきのいため 煮	すだちパック	ごめ・さつまいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さけ・とりにく・みそ	グリンピース・たまねぎ・にんじん・ねぎ・すだち・しいたけ	729	37.2	15.8
12	金	ごはん 牛乳 すぶた バンバンジー		ごめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・うずらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	786	38.4	23.7
15	月	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみぞかけ きゅうりのゆかりあえ		ごめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが・たいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ	728	35.0	22.5
16	火	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 ばんさんすう		ごめ・でんぶん・はるさめ・さとう・こま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	えたまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	742	33.0	21.4
17	水	ごはん 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こふきい		ごめ・じゃがいも・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	799	28.0	25.0
18	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	☆ミルクだいふく	ごめ・さとう・ミルクだいふく	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・さつまい・とうふ・ぶたにく	こんにゃく・こまつな・たいこん・にんじん・はくさい	805	31.4	25.6
19	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー れんこんサラダ		ごめ・さとう・ミルクだいふく	ぎゅうにゅう・ぎゅうり・あぶら・バター・ドレッシング	グリンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・れんこん・しめじ・にんにく	858	28.6	31.5
22	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	のりつくだ煮	ごめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のりづくだに・さつまい・とうふ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・ゆず	739	28.5	17.1
23	火	ごはん 牛乳 コーンソーススープ フライドチキン プロッコリーのドレッシングあえ	☆クリスマスケーキ	ごめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・べーコン・ケーキ・ドレッシング	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・プロッコリー・きくらげ	893	32.0	33.9

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。

\*予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

\* かまぼこ・さつまい・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

今月の阿南市産食材 << 米、しいたけ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ブロッコ