

給食だより



2025年
12月号

(毎月19日は食育の日)

板野町学校給食センター

今月の食育目標 寒さに負けない体をつくろう



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して抵抗力を高め、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

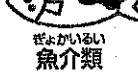
丈夫な体をつくる

今年の冬は
12月22日

たんぱく質



肉類



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



ビタミンC



ビタミンE



食べてみたい☆野菜たっぷり給食メニュー優秀作品献立の実施

12/1(月)「にんじんと鳴門金時のたきこみごはん」
(板野西小6年 高畑 晏和さん 考案)



とり肉もはいているので、たんぱく質もとれて、うま味がふまりますね。

にんじんと鳴門金時など
板野町や徳島県でとれる
食材を使いました。

2025年 12月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価		
				あ か	おもに体をつくるものになる	あ じ り	おもに体の調子を整えるものになる	き い	おもにエネルギー のもとになる	エ ネ ル ギー kcal	たん 白 質 g	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく・いも類・ さとう・菓子	油類		
1	月	◎にんじんと鳴門金時 のたきこみごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 そうめん汁	とり肉 いわし ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも そうめん	米油	620 731	23.5 26.5
2	火	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース こふきいも トマトとわかめの卵スープ	ハンバーグ とり肉 卵	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	610 769	23.0 28.2
3	水	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャブチェ 中華サラダ	ぶたひき肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー さとう	米油 ごま油 ドレッシング	600 753	20.2 24.7
4	木	ごはん	牛乳	おでん風煮こみ ほうれんそうのおかかあえ	とり肉 さつまあげ あつあげ うずら卵 ほぐしささみ かつお節	牛乳	さやいんげん ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ レモン果汁	米 じゃがいも さとう	ごま	581 726	25.5 31.4
5	金	きなこあげパン	牛乳	トマトミートオムレツ ブロッコリーのツナあえ	きなこ オムレツ ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり レモン果汁	パン さとう	米油	642 770	24.7 29.0
8	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま油 ごま	603 753	23.9 29.2
9	火	キムタクごはん	牛乳	チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく 白菜キムチ つば漬け みかん バイン もも たまねぎ しめじ コーン	米 さとう	米油 ごま ごま油	591 735	21.6 26.5
10	水	ごはん	牛乳	れんこんの五目いため さばのみそかけ	ぶた肉 大豆 さつまあげ さば みそ	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく しょうが たけのこ えだまめ	米 さとう	米油 ごま ごま油	661 818	28.1 33.6
11	木	ごはん	牛乳	すき焼き かぶとだいこんのゆず番あえ わらびもち	牛肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく しいたけ はくさい 白ねぎ かぶ だいこん ゆず果汁 わらびもち	米 ふ さとう	米油	632 774	21.5 26.0
12	金	コッペパン	牛乳	白菜のクリーム煮 かばちゃコロッケ	とり肉	牛乳	にんじん かばちゃ	たまねぎ はくさい えだまめ	パン	米油	698 848	24.7 29.8
15	月	ごはん	牛乳	からあげ なめこ汁 みかん	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ なめこ みかん	米 でんぶん	米油	644 797	26.2 31.9
16	火	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 コールスローサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング	608 763	22.9 28.2
17	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根のツナあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	600 749	21.4 25.8
18	木	ごはん 	牛乳	白身魚のゆず風味 ごまあえ 豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ メルルンサ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ゆず果汁 はくさい	米 でんぶん さとう	米油 ごま	625 779	27.1 32.3
19	金	小型こくとうパン	牛乳	スパゲティミートソース ささみと枝豆のサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ほぐしささみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン	パン さとう スパゲティ	米油	626 806	26.9 33.8
22	月	麦入りごはん (ポークハヤシライス)	牛乳	ポークハヤシライスの具 ミックスパンブキンサラダ	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん トマト かばちゃ	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	米 米粒麦 さつまいも	米油 ハヤシルー ドレッシング	662 833	21.8 26.5
23	火	ごはん 	牛乳	とり肉のバーベキューソース ブロッコリーのサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	りんご にんにく しょうが たまねぎ かぶ コーン	米 さとう ケーキ	米油 ドレッシング	690 844	25.0 30.6

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42