

給食だより 12月号

令和7年12月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月			火			水			木			金		
	1	616 kcal	2.0 g	2	677 kcal	2.4 g	3	625 kcal	1.9 g	4	584 kcal	2.2 g	5	613 kcal	2.0 g
こんだて	マーボー れんこん	とりの てりやき		きりぼし だいこんの ナムル	だいがく いも		わふう マカロニ サラダ	ぶた ごぼう いため		じゃこキャベツ		じゃがいも の きんぴら	ぶりの みそやき		
	ごはん	ほうれんそう の みそしる			みそラーメン スープ		ごはん	おでん		ひじき そぼろどん	わふう ポトフ	ごはん	すましじる		
あか	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく なると みそ きゅうにゅう		ぶたにく かつおぶし なまあげ ちくわ さつまあげ こんぶ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく ひじき ちりめんじゃこ ペーコン きゅうにゅう		ぶたにく とりにく ひじき ちりめんじゃこ ペーコン きゅうにゅう	ぶり みそ ぶたにく とうふ きゅうにゅう		ぶたにく とりにく ひじき ちりめんじゃこ ペーコン きゅうにゅう	ぶり みそ ぶたにく とうふ きゅうにゅう		ぶたにく とりにく ひじき ちりめんじゃこ ペーコン きゅうにゅう		
き	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも		こめ さつまいも あぶら さとう くるごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも		こめ ごまあぶら さとう マカロニ マヨネーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	こめ さとう じゃがいも あぶら		こめ さとう じゃがいも あぶら		
みどり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ れんこん だいこん ほうれんそう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ れんこん だいこん ほうれんそう		きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり キャベツ たけのこ コーン ほうれんそう ねぎ にんにく しょう	きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり キャベツ たけのこ コーン ほうれんそう ねぎ にんにく しょう		こぼろ たまねぎ いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん	にんじん れんこん えだまめ コーン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい		にんじん れんこん えだまめ コーン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい	しょうが にんじん つきこん はくさい しめじ ねぎ		しょうが にんじん つきこん はくさい しめじ ねぎ		
	8	603 kcal	1.9 g	9	613 kcal	2.5 g	10	685 kcal	3.2 g	11	619 kcal	2.2 g	12	581 kcal	1.9 g
こんだて	ごま しょうゆ あえ	あつあげの ピリから いため		ツナ サラダ	さといも の コロッケ		レモン サラダ	タンドリー チキン		だいずの マヨサラダ	ぶたキムチ		あぶら あえ	しろみざかな の くろずソース	
	ごはん	さつまじる		かおり ごはん	あつあげと わかめの みそしる			コーン スープ		ごはん	だいこんの ちゅうか スープ		ごはん	うおぬま けんちんじる	
あか	ぶたにく あつあげ とりにく とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ なまあげ わかめ みそ だいずペースト きゅうにゅう		ぶたにく ツナ なまあげ わかめ みそ だいずペースト きゅうにゅう	ぶたにく とりにく ペーコン とうにゅう きゅうにゅう		チーズ とりにく ペーコン とうにゅう きゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ とりにく きゅうにゅう		ぶたにく だいず ツナ とりにく きゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ とりにく きゅうにゅう		ぶたにく だいず ツナ とりにく きゅうにゅう		
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さつまいも	こめ さといも じゃがいも こむぎこ あぶら さとう		こめ さといも じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	こめ ごまあぶら マヨネーズ マロニー		こめ ごまあぶら マヨネーズ マロニー	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		
みどり	たまねぎ いんげん にんにく しょう が キャベツ もやし こまつな コーン だいこん ごぼう つきこん ねぎ	たまねぎ いんげん にんにく しょう が キャベツ もやし こまつな コーン だいこん ごぼう つきこん ねぎ		あおじそ にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たまねぎ コーン		しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たまねぎ コーン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ えのきだけ ねぎ		しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ えのきだけ ねぎ	ねぎ もやし こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう ぜんまい つきこん なめこ		ねぎ もやし こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう ぜんまい つきこん なめこ		
	15	578 kcal	2.3 g	16	654 kcal	2.1 g	17	616 kcal	2.0 g	18	629 kcal	2.3 g	19	629 kcal	2.6 g
こんだて	くきわかめ の きんぴら	ミート ボール		おかか マヨあえ	どちお あぶら あげ の につけ のせて「きつねうどん」に しょう!		きりぼし だいこんの そぼろいため	サバの みりん やき		はるさめ サラダ	うおぬま チキンみそカツ		ほうれんそうの ツナあえ		
	ごはん	もやしの みそしる		うどん	きつねじる		ごはん	さつまいもの みそしる		ごはん	しょうゆじる		カレーライス (むぎごはん)		
あか	とりにく くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいずペースト きゅうにゅう	あぶらあげ かつおぶし とりにく きゅうにゅう		あぶらあげ かつおぶし とりにく きゅうにゅう	サバ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう		サバ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう		とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう	とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう		ツナ ぶたにく きゅうにゅう		
き	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら さとう		うどん さとう マヨネーズ	こめ さとう あぶら さつまいも		こめ さとう あぶら さつまいも	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ		
みどり	にんじん たけのこ いんげん もやし ねぎ	にんじん たけのこ いんげん もやし ねぎ		キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ほししいたけ えのきだけ ねぎ	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン はくさい えのきだけ		にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン はくさい えのきだけ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ		もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり たまねぎ		にんじん キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり たまねぎ		
	22	597 kcal	2.1 g	23	629 kcal	2.5 g	24	627 kcal	1.8 g	日にち エネルギー Kcal 塩分 g			こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標		
こんだて	れんこん サラダ	にく カボチャ		セレクト デザート	グリーン サラダ		ごま おかか あえ	てづくり レンコン しょうまい		おもに 副菜	おもに 主菜		さむ ま 寒さに負けない からだ 体をつくろう!		
	ごはん	ゆず はくさいなべ		コーンピラフ	ミネスト ローネ		ごはん	しめじの みそしる		主食	汁物		おもに体をつくる食べ物		
あか	ぶたにく ハム とりにく やきとうふ きゅうにゅう	とりにく ツナ ウィナー きゅうにゅう		とりにく ツナ ウィナー きゅうにゅう	ぶたにく とりにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ きゅうにゅう		ぶたにく とりにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう		とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう	とりにく みそ ハム なると とうふ わかめ きゅうにゅう		おもに熱や力になる食べ物		
き	こめ あぶら さとう マヨネーズ	こめ あぶら マカロニ クリスマスデザート		こめ あぶら マカロニ クリスマスデザート	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま		こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら		おもに体の調子を整える食べ物		
みどり	たまねぎ カボチャ にら れんこん キャベツ こまつな はくさい しめ じ えのきだけ つきこん ねぎ ゆず	にんじん たまねぎ マツタケ コーン グリルピーズ ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリ にんにく トマト		にんじん たまねぎ マツタケ コーン グリルピーズ ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリ にんにく トマト	たまねぎ れんこん コーン しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ		たまねぎ れんこん コーン しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ えのきだけ ねぎ		しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ えのきだけ ねぎ	ねぎ もやし こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう ぜんまい つきこん なめこ		おもに体の調子を整える食べ物		

※都合により献立は変更になる場合があります。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事のまえに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれに込められている意味を知っていますか？

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭(あたま)にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」とは、食事を用意するために走り回(はしまわ)ることを意味しています。この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



12月8日は「有機農業の日(オーガニックデー)」です!

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法です。農業生態系を守ることにもつながります。

この日の給食では、魚沼市で有機栽培の方法で育てた「有機さつまいも」をさつま汁に使います。味わっていたきましよう。



12月12日(木)は「減塩献立」です!

この日は、市内共通の「減塩献立」を提供します。給食では、小学生は塩分2g未満という摂取目標値があります。塩分控えめでも、おいしく食べられるように工夫された献立を、楽しみましよう。

