

## 12月の献立表

令和7年度 ★太字のメニューの日に使えます。お楽しみに♪



守門学校給食センター

月	火	水	木	金					
1 CS・給食運営委員試食会	2	3	4	5					
ごま酢和え だし からあげ ごはん ゆず白菜なべ	たくあん あえ 子持ちししゃも の磯辺天ぶら ごはん いりにじる 手煮汁	みかん プロッコリーと チーズのサラダ ガーリック トースト ポーク ピーンズ	のり酢 あえ とりにく 鶏肉の しおじゅや 塩麹焼き ★さつまいも ごはん じらまじる 白玉汁	すき昆布の いたま 炒め煮 いかの みそマヨ焼き ごはん さといも さといも 奥沢山みそ汁					
牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 チーズ	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏肉 のり	牛乳 いか みそ 昆布 油あげ 打ち豆 豚肉 豆腐 大豆ペースト					
ごはん 米粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 里芋	ごはん 天ぷら粉 米粉 油 ごま 砂糖 里芋	まパン パワー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 赤いんげん豆 ルウ 砂糖	ごはん さつまいも ごま 砂糖 白玉	ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 里芋 ミルメークコーヒー					
にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり 白菜 大根 しめじ えのきだけ 長ねぎ ゆず	たんあん にんじん キャベツ きゅうり もやし えのきだけ 長ねぎ	ハゼリ にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト プロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	しょうが にんじん ほうれん草 大根 白菜 えのきだけ 長ねぎ もやし	ハゼリ にんじん キャベツ こまつな 大根 長ねぎ					
小 673 1.6	中 781 1.9	小 629 2.0	中 752 2.4	小 685 2.7	中 870 3.5	小 636 2.1	中 766 2.3	小 627 2.2	中 741 2.6
8 有機農業の日	9	10	11	12 魚沼市統一 減塩献立					
じゅこ おひたし 豚肉の ねぎ塩炒め ごはん ★さつまいも	もやしの 華風サラダ にく肉 しゅうまい ヨーグルト ごはん ごくうまに 五目旨煮めん スープ ちゅうかのん 中華麺	チーズ入り かぼちゃサラダ ふりカツ丼 (ごはん) もずく入り かき玉みそ丼 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ハム チーズ 鶏卵 もずく 豆腐 みそ	しらこぶし 塩昆布 あえ たらと だいす 大豆の チリソース ごはん かぶとなめこ のみそ汁	あぶらげ あ 和え 白身魚の 黒酢ソース ごはん うおぬま 魚沼 けんちん汁					
牛乳 豚肉 ちのめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	牛乳 豚肉 いか 肉しゅうまい ハム ヨーグルト	牛乳 ぶり 青のり ハム チーズ 鶏卵 もずく 豆腐 みそ	牛乳 たら 大豆 塩昆布 豆腐 みそ 大豆ペースト	牛乳 ホキ 油あげ かつお節 豆腐					
ごはん 油 砂糖 さつまいも	中華めん 片栗粉 油 砂糖 ごま	ごはん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米粉 油 砂糖 ごま	ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋					
キャベツ 長ねぎ にら しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ごくろ 大根 長ねぎ	にんにく にんじん だけのこ さくらけ こまつな 長ねぎ きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 大根 にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり かぶ なめこ 長ねぎ にんじん	しょうが にんにく 大根 なめこ もやし こまつな にんじん せんまい					
小 636 1.8	中 755 2.1	小 686 2.3	中 852 2.6	小 742 2.2	中 875 2.4	小 621 1.7	中 738 2.2	小 620 2.1	中 729 2.2
15	16	17	18	19					
みそポテト サラダ にくだんこ 肉団子 あま酢あん ごはん ちゅうか 中華たまご スープ	かおり あえ かぼちゃと ちくわのそぼろ煮 ごはん あさりの みそ汁	おのの コロコロ サラダ ハンバーグ デミソース ごはん 米粉コッペパン ★ほたてとさつまいも の豆乳シチュー	春雨の こま炒め しろみさわぎ 白身魚の マヨコーン焼き ごはん しお 塩とり汁	しょうゆ フレンチ レバーと ポテトのガーリック あえ ごはん 心ゆくさき 冬野菜の しお みそ汁					
牛乳 肉団子 ツナ みそ 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ちくわ 鶏肉 あさり 豆腐	牛乳 ほたて 鶏肉 大豆 ハム ハンバーグ 豆乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 鶏肉 油あげ	牛乳 脱脂バター ハム 油あげ みそ					
ごはん ジャガイモ 油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	米粉コッペパン さつまいも 油 ルウ 米粉 砂糖	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 春雨	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 里芋					
玉ねぎ にんじん ブロッコリー こまつな 長ねぎ しげり	かぼちゃの きょう 玉ねぎ ごはん かぼちゃの ほうとう	玉ねぎ にんじん しめじ 茎豆 キャベツ きゅうり 青じそ 大根 長ねぎ にんじん	玉ねぎ ともろこし ハゼリ しょうが にんにく にんじん だけのこ こまつな キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	レモン こまつな もやし 大根 にんじん 白菜 長ねぎ					
小 689 1.8	中 842 2.2	小 608 2.3	中 727 2.7	小 721 2.8	中 954 3.8	小 612 1.8	中 732 2.3	小 650 1.9	中 773 2.2
22 冬至献立	23 小学ラスト	24 中学ラスト	12月22日は冬至です						
こちく 五目 きんぴら あかうお 赤魚の 幽庵焼き ごはん かぼちゃの ほうとう	はなやさい 花野菜 サラダ どうにゅう じたて 豆乳立て のバーチキーカレ （イエローライフ） 牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 油あげ みそ	牛乳 さつまいもの あ ごま和え 鮭とチーズの 包み揚げ ごはん 大根菜めし はくさい 白菜の みそ汁	冬至は1年で最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣があります。また、『ん』がつく食べ物を食べると『運がつく』と言われています。22日の冬至献立には『ん』がつく食べ物が5つあります。ぜひ探しながら食べてみてください。						
ごはん 砂糖 油 ごま ほうとう	ごはん ジャガイモ 油 ルウ バター セレクトデザート（ケーキ）砂糖	牛乳 鮭 棒チーズ みそ 豆腐 油あげ みそ	冬至は1年で最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣があります。また、『ん』がつく食べ物を食べると『運がつく』と言われています。22日の冬至献立には『ん』がつく食べ物が5つあります。ぜひ探しながら食べてみてください。						
ゆず れんこん にんじん 大根 ごぼう さやいんげん かぼちゃ 白菜 長ねぎ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ごはん 油 こま 春巻きの皮 米粉 砂糖 里芋 さつまいも 全卵マヨネーズ	冬至は1年で最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣があります。また、『ん』がつく食べ物を食べると『運がつく』と言われています。22日の冬至献立には『ん』がつく食べ物が5つあります。ぜひ探しながら食べてみてください。						
小 602 1.8	中 745 2.2	小 773 2.2	中 895 2.2	小 807 3.0	中 1341 - 1441 食塩(g)	中 1341 - 1441 食塩(g)			

※献立は都合により変更になることがあります。

## こまめな手洗いで風邪を予防しよう！

そと  
外から帰った後そと  
外で遊んだ後

食事の前

あと  
トイレの後そと  
掃除の後

# 12月 給食だよい

守門学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。寒い日が続き、風邪や感染症なども流行りやすい季節になります。12月は学期末となり、学習や活動のまとめの時期です。今年1年の良い締めくくりができるように、規則正しい生活を心掛けましょう。



さむ

ま

からだ

## 寒さに負けない体をつくろう！



寒さが本格的になり、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けない体をつくるために、バランスの良い食事を心掛けて、丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質



肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体をつくるもとになります。たんぱく質は体温を上げ、寒さに負けない体をつくります。

### ビタミン A



緑黄色野菜などに多く含まれるビタミン A は、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあります。風邪のウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

### ビタミン C



野菜や果物、いも類などに多く含まれるビタミン C は、免疫力を高めるはたらきがあります。体に蓄えておくことができないので、毎日摂取しましょう。

## ノロウイルスに気を付けよう

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、感染すると嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。特に小さな子どもや高齢者は、重症化しやすいため十分注意が必要です。

### どのように感染するのか？

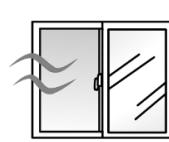
- ノロウイルスを含んだ食品(二枚貝など)を加熱不十分なまま食べる。
- ノロウイルスが付着した手で食べ物を食べる。
- 感染者の咳やくしゃみで飛散したウイルスを吸い込む。
- 感染者の便や嘔吐物から感染する。

※症状が見られなくても感染している場合があります。日頃から予防に努め、周囲に感染を広げないようにすることが大切です。

### 感染予防のポイント



【基本は手洗い】  
石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。



【こまめな換気】  
食事前やそうじをする時など寒いですが換気をしましょう。



【中心部まで十分に加熱】  
90℃90秒以上の加熱でウイルスを死滅させることができます。

おねがい

嘔吐や下痢症状、腹痛や気持ち悪さなどの症状がある場合は給食当番を控えてください。