

きゅうしょくだより

2025



12月



湯之谷給食センター

6年生が考えた献立を採用！

10月に、6年生が献立作成の学習を行いました。健康な食生活を送るための栄養の大切さを知り、「みんなが食べたくない健康食」を考えてくれました。

右のポイントに気をつけて、悩みながら作ってくれました。

毎日どんなことに気をつけて作るのか考えたいと思った。

旬の食材やいろいろなど、たくさん考えて工夫することができた。

考えるのがとても難しかったけれど、できたときはうれしかった！

エネルギーの取りすぎや塩分の取り過ぎにならないように工夫しないと！

よい献立がたくさんありましたが、6名の献立を12月の給食に採用しました♪

組み合わせの関係で、採用できなかった人はごめんなさい。今回は料理の組み合わせや、工夫の点(★が本人が考えたポイントです)を重視して採用しました。考えてくれた食材はそのまま採用しています。6年生の「健康食」はいかがですか？

7つのポイント！

献立を考える時の基本に、給食ならではの決まりを加え、献立作成シートを参考に考えました。旬の食材や栄養のバランスはもちろんのこと、対象者が残さず食べてくれるような工夫が必要ですね。



- (一)・・・だれにつくるか
- (二)・・・栄養バランス
- (三)・・・食材の旬
- (四)・・・組み合わせ(調理法・味・食材)
- (五)・・・時間と手間
- (六)・・・ねだんはいくら
- (七)・・・できあがりのいろいろ



デザート『〇〇〇』は考えてくれた献立にあったものですが、作業や金額の関係でつけることができなかったです。

2日(火) S.S.さん

★苦手な野菜もスープで食べやすくしました。とりとレバーのごまみそあえで、レバーがたくさん食べられるようにして、海藻サラダで色とりどりのきれいな献立にしました。

15日(月) K.H.さん

★塩分を少なめに、健康を重視した食品を使った献立を考えました。体を作るとりのからあげに、体の調子をととのえるのりすあえや野菜スープ、人参でいうとりどりにしています。

8日(月) Y.M.さん

★厚焼玉子はみんなが好きな料理で、副菜のぜんまいは保存食で冬食べられる食材を使用しました。根菜ごま汁は、みんなの歯が少しでも丈夫になるように考えました。

18日(木) Y.K.さん

★汁物は寒い時に温まれるところ、野菜たちがいっぱい入っているので、ビタミンAが多くなっているところがポイントです！サラダも旬の野菜が入っているので、みんなが好きなきょうざと一緒に組み合わせました。

22日(月) N.R. & O.M.さん

★冬のぶりをみんなが好きそうな照り焼きにしました。あえものは口がさっぱりして、よくかんで食べるのであごの発達も良くなります。お汁にも旬の野菜をたくさん使って、地産地消になります！※副菜と汁物が少し違っていました、二人の良いところを合体して「冬至メニュー」にしました。

「野菜たっぷり」「旬の食材」「みんなが食べやすい(食べてくれるように)」など、たくさんのことをしっかり考えながら作ってくれていました。

ご家庭でのメニュー作りにも、ぜひ役立ててください！

12月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
1 ひじきとコーンのそぼろ丼 白菜と春雨の肉ワンタンスープ みかん	2 S.S.さんの献立 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 海藻サラダ 野菜スープ	3 <小学 給食なし> セルフドライカレーサンド しょうゆフレンチ ふわふわ卵スープ	4 ごはん 鯖のゴマみそ焼き じゃがきんぴら 貝だくさん汁	5 野菜タンメン 大学いも アーモンド小魚
こめ、あぶら、さとう、はるさめ ふたにく、ひじき、だいず、牛乳、なると キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし、さやいんげん、もやし メンマ、しいたけ、はくさい、らねぎ、みかん	こめ、かたくりこ、さとう、すりごま、ごまあぶら ごま、じゃがいも 牛乳、だいず、とり、ふたにく、レバー、みそ かいそう、わかめ、ツナ、ベーコン キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし チンゲンツァイ	パン、カレーパウダー、アーモンド、オリーブオイル パン ふたにく、だいず、だし、ふんにゅう、牛乳、ハム ベーコン、たまご、チーズ、牛乳 たまねぎ、にんじん、セロリ、えだまめ こまつな、もやし、キャベツ	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも つきこん 牛乳、さば、みそ、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ だいず にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん しめじ、ねぎ	めん、さつまいも、あぶら、ことう、ごま ふたにく、なると、うすらたまご、牛乳 アーモンド、ごまかな にんじん、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ
小:620kcal/23.2g/2.2g 中:735kcal/26.7g/2.6g	小:665kcal/26.4g/2.3g 中:811kcal/30.7g/2.6g	中:870kcal/40.0g/4.0g	小:594kcal/30.7g/2.0g 中:747kcal/38.5g/2.3g	小:703kcal/27.1g/2.2g 中:899kcal/33.3g/2.4g
8 Y.M.さんの献立 ごはん 厚焼玉子 ぜんまい炒め煮 根菜ごま汁	9 里芋ごはん れんこんとひじきの ごまネーズ 大根と生揚げの中華煮	10 ごはん 車心の揚げ煮 切り干し焼きそば さつまいも汁	11 れんこんとじゃこのチャーハン ツナポテト 白菜スープ	12 [魚沼★減塩献立の日] ごはん 白身魚の黒酢ソース あぶらげあえ 魚沼けんちん汁
こめ、あぶら、つきごま、さとう、じゃがいも すりごま 牛乳、たまご、さつまあげ、ふたにく、なまあげ みそ、だいず にんじん、ぜんまい、れんこん、だいこん、ごぼう ねぎ、こまつな	こめ、さといも、さとう、マヨネーズ、すりごま とり、く、あぶらあげ、牛乳、ひじき、ふたにく なまあげ にんじん、とうもろこし、れんこん、キャベツ きゅうり、だいこん、たけのこ	こめ、くるまふ、さとう、あぶら、さつまいも 牛乳、ふたにく、あおのり、あぶらあげ、みそ だいず にんじん、もやし、きりぼし、だいこん、ピーマン さきゅうり、たけのこ	こめ、ごまあぶら、じゃがいも、かたくりこ ふたにく、ちりめんじゃこ、牛乳、ツナ、なると だいず にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、たまねぎ はくさい、えのき、こまつな	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、さといも つきこん 牛乳、ホキ、あぶらあげ、かつおぶし、とうふ ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、とうもろこし だいこん、ごぼう、なめこ、ぜんまい
小:573kcal/27.0g/2.0g 中:710kcal/31.7g/2.2g	小:592kcal/22.0g/1.9g 中:748kcal/26.0g/2.1g	小:618kcal/23.3g/2.2g 中:789kcal/30.0g/2.7g	小:530kcal/22.0g/2.2g 中:725kcal/26.7g/2.6g	小:601kcal/28.3g/1.9g 中:745kcal/35.3g/2.1g
15 K.H.さんの献立 ごはん 鶏から揚げ のりすあえ 野菜スープ	16 ポークカレー ヒジキマリネ みかん	17 米粉パン ブルーベリージャム 鶏肉と冬野菜の甘酢 サンラータン	18 Y.K.さんの献立 ごはん 焼きぎょうざ れんこん梅マヨサラダ 白菜みそなべ	19 豚キムチうどん 大豆もやしのナムル りんご
こめ、ごまあぶら、かたくりこ、じゃがいも 牛乳、とり、く、ツナ、ゆり、ベーコン こまつな、もやし、だんご、にんじん、たまねぎ チンゲンツァイ	こめ、あぶら、じゃがいも、カレーパウダー、さとう ふたにく、だっしふんにゅう、牛乳、ひじき、ハム たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ みかん	こめ、パン、さとう、かたくりこ、さつまいも こまつな 牛乳、とり、く、だいず、ふたにく、たまご れんこん、にんじん、やいろな、たけのこ はくさい、ねぎ	こめ、マヨネーズ、すりごま、しらたき、こむぎ 牛乳、ハム、ふたにく、とうふ、みそ、だいず れんこん、こまつな、うめ、にんじん、しめじ はくさい、ねぎ	うどん、しらたき、ごまあぶら、さとう、ごま ふたにく、とうふ、牛乳、ハム にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ だいず、もやし、きゅうり、りんご
小:590kcal/23.6g/2.1g 中:727kcal/28.2g/2.4g	小:653kcal/21.2g/2.5g 中:791kcal/24.5g/3.1g	小:703kcal/31.7g/2.8g 中:857kcal/38.7g/3.4g	小:631kcal/26.1g/1.9g 中:782kcal/30.9g/2.5g	小:559kcal/26.9g/2.0g 中:792kcal/33.0g/2.5g
22 N.R. & O.M.さんの献立 【冬至メニュー】 ごはん ぶりの照り焼き ゆかりあえ 冬野菜汁 ゆずゼリー	23 [クリスマスメニュー] チキンカレーピラフ もみの木サラダ リボンパスタスープ クリスマスデザート	24 <小学 給食なし> ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 白菜スープ	【表示について】 ※都合により、献立を 変更することが あります。	
こめ、もち、さとう、ゆず 牛乳、ぶり、あぶらあげ、みそ、だいず みずな、キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい かぼちゃ、ねぎ	こめ、オリーブオイル、さとう、リボンパスタ とうにゅう、いちご とり、く、牛乳、チーズ、ベーコン にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、にんじん	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま はるさめ 牛乳、とり、く、ハム、たまご、なると、とうふ きゅうり、もやし、にんじん、はくさい、えのき ねぎ	黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整える食品 エネルギー/たんぱく質/塩分	良いお年を お迎え下さい
小:631kcal/28.8g/1.9g 中:795kcal/36.1g/2.3g	小:635kcal/22.3g/2.1g 中:769kcal/26.1g/2.7g	中:784kcal/27.3g/3.0g		

年末年始は、クリスマス・お正月とごちそうが続いたり、生活時間が変わったりして、体調を崩しがちです。

食べ過ぎや夜更かしに気を付けて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

大掃除やお買い物など、おうちのお手伝いもしっかりやりましょう！

※1月は8日(木)から中学校が、13日(火)から小学校が始まります。

