

令和7年12月



こんだてひょう



忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

忠岡小



1日(月) ☆		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金) ☆	
あげパン ケチャップ ハンバーグ	ぎゅうにゅう はくさいスープ	ごはん あつあげの そばろに	ぎゅうにゅう キャベツの みそしる	ミニパン ツナの わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ごはん ブルコギふう	ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	チキンライス ミンチカツ	ぎゅうにゅう やさいスープ
●ミニパン ●さとう ▲ケチャップ ハンバーグ (たまごぬき)	■はくさい ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん	▲あつあげ ▲とりにくミンチ ■にんじん ■だいこん ●かたくりこ 	■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●スパゲティ ▲ツナ ▲ウィンナー ■たまねぎ ■にんじん ■ニンニク	■わなしかんづめ ■ももかんづめ ●しらたまもち	▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■もやし ■ニンニク ●ごまあぶら	▲ぶたにく ■はくさい ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ	●アルファーカーまい ●アルファーカーもちこめ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■コーン ■トマトケチャップ	■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ■コーン ▲ベーコン ■セロリ ▲ミンチカツ (たまごぬき) 
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g		エネルギー 609kcal たんぱく質 23.2g		エネルギー 611kcal たんぱく質 23.4g		エネルギー 596kcal たんぱく質 20.6g		エネルギー 607kcal たんぱく質 18.6g	
8日(月) ☆		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
オリーブパン ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ブロッコリーの ソテー	キムタクごはん チンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ミニゼリー	ミニパン しおラーメン	ぎゅうにゅう にんじんしりしり	ごはん ひじきのにも	ぎゅうにゅう スタミナみそしる	ごはん あじフライ	ぎゅうにゅう よせなべふう
▲ぎゅうにく ■たまねぎ ■にんじん ●じゃがいも ビーフシチューのもと 	■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン	■キムチ ▲ベーコン ■はくさい ■つぼつけ ●ごまあぶら	■チンゲンサイ ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ■もやし 	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープのもと	■にんじん ▲ツナ 	▲ひじき ▲あぶらあげ ▲ひらてん ■こんにやく ■にんじん ▲ぎゅうにく	▲ぶたにく ■ニンニク ■にんじん ■たまねぎ ■キャベツ ▲ニラ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲あじフライ (たまごぬき) 	▲とりにく ■はくさい ■だいこん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ■しろねぎ
エネルギー 689kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 590kcal たんぱく質 20.5g		エネルギー 595kcal たんぱく質 23.1g		エネルギー 661kcal たんぱく質 21.3g		エネルギー 609kcal たんぱく質 26.3g	
15日(月) ☆		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
こくとうパン ポテトサラダ	のむヨーグルト ミネストローネ	ごはん とりにくの からあげ	ぎゅうにゅう もずくスープ	テーブルロール みそにこみうどん	ぎゅうにゅう もみのきがた ハンバーグ	ごはん さわらのてりやき	ぎゅうにゅう かぶのみそしる	むぎごはん シャキシャキ いため	ぎゅうにゅう いりどり
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬき) ▲のむヨーグルト	■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ▲ウィンナー ■かぼちゃ ■ピーマン ●しろいんげんまめ ■トマトみずに ■トマトケチャップ	▲とりにく ■つちしょうが ●かたくりこ	▲もずく ▲ベーコン ■キャベツ ■にんじん ■ほししいたけ ■ニラ	●れいとううどん ▲とりにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ 	▲もみのきがた ハンバーグ (たまごぬき) ソース 	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん 	■かぶ ■にんじん ■たまねぎ ■しろねぎ ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ	●ごはん ●おしむぎ ■レンコン ■ブロッコリー ▲ベーコン 	▲とりにく ▲ちくわ (たまごぬき) ■こんにやく ■にんじん ■だけのこ ■ごぼう 
エネルギー 611kcal たんぱく質 18.8g		エネルギー 626kcal たんぱく質 23.4g		エネルギー 650kcal たんぱく質 27.8g		エネルギー 546kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー 696kcal たんぱく質 27.9g	
22日(月)		23日(火) ☆		こんげつ ★今月のカムカムメニュー にち きん 19日(金) いりどり シャキシャキいため  シャキシャキいため ただおかしゅうがっこう ねんせい かんが 忠岡中学校の1年生が考えて くれたメニューです。★ 					
デニッシュパン ナゲット& ポテト	ぎゅうにゅう コーンスープ	ポーク カレーライス ほうれんそうの ソテー	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ						
▲チキンナゲット (たまごぬき) ●フライドポテト	■たまねぎ ■コーン ■にんじん ▲とりにく ▲ぎゅうにゅう ポタージュスープのもと 	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく カレールウ ■ブルーンビューレ 	■ほうれんそう ▲ベーコン ■たまねぎ 						
エネルギー 611kcal たんぱく質 20.5g		エネルギー 722kcal たんぱく質 25.2g							

しよく しよくひんぐん
＜3色の食品群＞

●… ねつ ちから もとになる た 食べもの
(黄色の食品)

▲… きんにく けつえき 骨 は 筋肉・血液・骨・歯をつくる た 食べ
もの (赤色の食品)

■… から ちょうし 体の調子をととのえる た 食べもの
(緑色の食品)





ことし どうし
今年の冬至は
12月22日



材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。



12月22日は冬至です。冬至とは1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、だんだんと太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。

冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。給食でも冬至にちなんで「味噌煮込みうどん」の中にかぼちゃが登場します。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いをこめて食べられます。



かぼちゃ



ゆず湯



ゆず湯



こんだてひょう



忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

東小



1日(月) ☆		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金) ☆	
あげパン ケチャップ ハンバーグ	ぎゅうにゅう はくさいスープ	ごはん あつあげの そばろに	ぎゅうにゅう キャベツの みそしる	ミニパン ツナの わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ごはん ブルコギふう	ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	チキンライス ミンチカツ	ぎゅうにゅう やさいスープ
●ミニパン ●さとう ▲ケチャップ ハンバーグ (たまごぬき)	■はくさい ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん	▲あつあげ ▲とりにくミンチ ■にんじん ■だいこん ●かたくりこ 	■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●スパゲティ ▲ツナ ▲ウィンナー ■たまねぎ ■にんじん ■ニンニク	■わなしかんづめ ■ももかんづめ ●しらたまもち	▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■もやし ■ニンニク ●ごまあぶら	▲ぶたにく ■はくさい ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ	●アルファールまい ●アルファールか もちごめ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■コーン ■トマトケチャップ ▲ミンチカツ (たまごぬき) 	
エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 609kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 611kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 596kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー 607kcal たんぱく質 18.6g					
8日(月) ☆		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
オリーブパン ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ブロッコリーの ソテー	キムタクごはん チンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ミニゼリー	ミニパン ★しおラーメン	ぎゅうにゅう にんじんしりしり	ごはん ひじきのにももの	ぎゅうにゅう スタミナみそしる	ごはん あじフライ	ぎゅうにゅう よせなべふう
▲ぎゅうにく ■たまねぎ ■にんじん ●じゃがいも ビーフシチューのもと 	■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン	■キムチ ▲ベーコン ■はくさい ■つぼつけ ●ごまあぶら ●ぶどうミニゼリー (たまごぬき) 	■チンゲンサイ ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ■もやし	●れいとうちゅうかうめん ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープのもと	■にんじん ▲ツナ 	▲ひじき ▲あぶらあげ ▲ひらてん ■こんにやく ■にんじん ▲ぎゅうにく	▲ぶたにく ■ニンニク ■にんじん ■たまねぎ ■キャベツ ▲ニラ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲あじフライ (たまごぬき) 	▲とりにく ■はくさい ■だいこん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ■しろねぎ
エネルギー 689kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 661kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.3g					
15日(月) ☆		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
こくとうパン ポテトサラダ	★のむヨーグルト ミネストローネ	ごはん ★とりにくの からあげ	ぎゅうにゅう もすくスープ	テーブルロール みそにこみうどん	ぎゅうにゅう もみのきがた ハンバーグ	ごはん さわらのてりやき	ぎゅうにゅう かぶのみそしる	むぎごはん シャキシャキ いため	ぎゅうにゅう いりどり
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬき) ▲のむヨーグルト	■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ▲ウィンナー ■かぼちゃ ■ピーマン ●しろいんげんまめ ■トマトみずに ■トマトケチャップ	▲とりにく ■つちしょうが ●かたくりこ	▲もすく ▲ベーコン ■キャベツ ■にんじん ■ほししいたけ ■ニラ	●れいとううどん ▲とりにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ	▲もみのきがた ハンバーグ (たまごぬき) ソース 	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん 	■かぶ ■にんじん ■たまねぎ ■しろねぎ ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ	●ごはん ●おしむぎ ■レンコン ■ブロッコリー ▲ベーコン  ★カムカムメニュー	▲とりにく ▲ちくわ (たまごぬき) ■こんにやく ■にんじん ■だけのこ ■ごぼう 
エネルギー 611kcal たんぱく質 18.8g	エネルギー 626kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 650kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 546kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 696kcal たんぱく質 27.9g					
22日(月) ☆		23日(火) ☆		こんげつ ★今月のカムカムメニュー 19日(金) いりどり シャキシャキいため 		< 3色の食品群 > ● … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品) ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ もの(赤色の食品) ■ … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品) 		あなたの好きな 給食は？ 今月は、給食委員会による取組 『Yummy Food Post』で、 リクエスト上位のメニューを 取り入れています！お楽しみに♪ ★小おかず：とりにくのからあげ ★大おかず：しおラーメン ★その他：のむヨーグルト	
デニッシュパン ナゲット& ポテト	ぎゅうにゅう コーンスープ	ポーク カレーライス ほうれんそうの ソテー	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	エネルギー 611kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 722kcal たんぱく質 25.2g				
▲チキンナゲット (たまごぬき) ●フライドポテト	■たまねぎ ■コーン ■にんじん ▲とりにく ▲ぎゅうにゅう ポタージュースのもと 	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく カレールウ ■ブルーベリー ■ケーキ (チョコケーキ) 	■ほうれんそう ▲ベーコン ■たまねぎ 						

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。



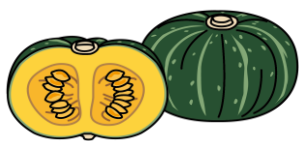
12月22日は冬至です。冬至とは1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長くなる日のことです。

冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、だんだんと太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。

冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

給食でも冬至にちなんだ「味噌煮込みうどん」の中にかぼちゃが登場します。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと

いわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いをこめて食べられます。



かぼちゃ



ゆず湯

