



☆目標：寒さに負けない体をつくろう

12月

予定献立表

令和7年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん セルフ肉そぼろ丼 ごぼうサラダ 豆腐とえのきのみぞ汁	まるパン 県産ブルーベリージャム ハーブチキン スパゲティナポリタン キャベツのスープ	ごはん さんまの甘露煮 もやしソテー ^{豚汁} しそ味ひじき	ごはん とんかつマスタード リースがけ ごますあえ なめこのすまし汁 ラフランスゼリー	ごはん 赤魚のみぞ漬け焼き 大根と豚肉のべっこ煮 花麩のすまし汁 ミルメークコーヒー
8日	9日	10日	11日	12日
野菜たっぷり塩ラーメン ぎょうざ（2こ） フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 じゃが芋と えのきのみぞ汁	青菜ごはん 白身魚フライ（パックタルタルソース） ナムル 糸かまぼことわかめのスープ (中のみ) チーズ（3こ）	ごはん 豚肉の生姜炒め おひたし かきたま汁	ごはん ☆横手の冬野菜カレー ミニアメリカンドック ケチャップがけ ヨーグルト
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん さばのみぞ煮 白菜のキムチ炒め けんちん汁	米粉パン ハムのチーズ焼き さつまいのサラダ コーンポタージュ ジョア（鉄分マスカット）	ごはん 揚げ豚肉の 香味ソースがけ おかあえ 大根のみぞ汁	ごはん ピザ風ハンバーグ カリフラワーのサラダ きくらげのスープ	ごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが 白菜のみぞ汁 味付けのり
22日	23日	24日	25日	
カレーうどん かぼちゃ挽き肉フライ 杏仁豆腐ミックス 	ごはん いわしのオレンジ煮 五目きんぴら たまねぎと 小松菜のみぞ汁	ごはん 鶏肉のみぞ焼き すき昆布の炒め煮 ピリ辛豆腐汁	コーンピラフ ハムカツ キャベツのサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	給食費は 12月25日が 納期限（引き落し日） となっております。

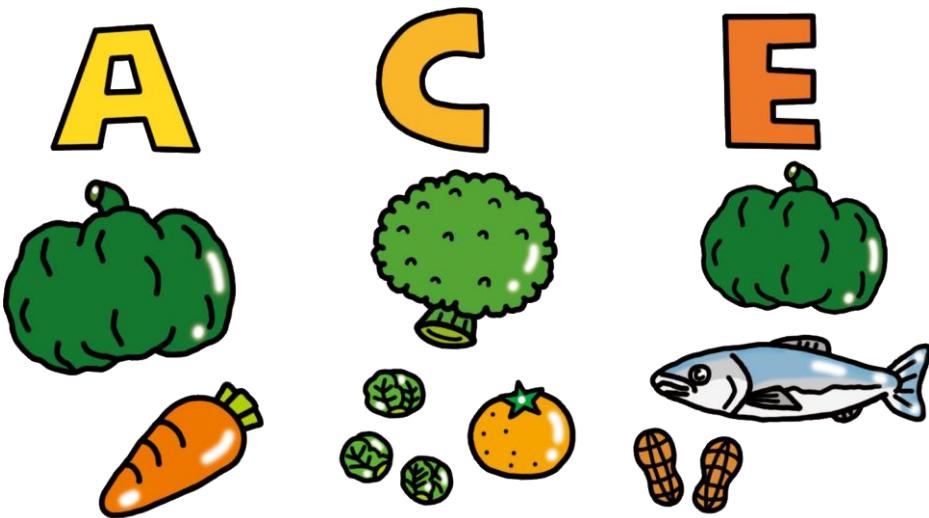
※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり、空気が乾燥する冬は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えましょう。

☆今月の横手市統一料理は『横手の冬野菜カレー』です。
雄物川学校給食センターでは12日（金）に提供します。
季節の味をお楽しみに。



かぜをひかないようにな!
エース ていこうりょく
ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが
「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が
旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。



とうじ
冬至かぼちゃ

とうじ
冬至は1年で一番短い日です。
昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事
に保存していました。そして冬至の
日にかぼちゃを食べると病気になら
ないとして、かぼちゃを食べる習わ
しが残っています。



今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	633	25.6
中学校	796	30.8

スマホから簡単アクセス！

献立表や過去の給食を写真付きで
紹介しています。ぜひご覧ください！
横手市HPからもアクセスできます。



12月 食育だより



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



いち	じゅう	一の重
に	じゅう	二の重
さん	じゅう	三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)			
くろまめ 黒豆	まめ (まじめ・健康)	けんこう	く暮らせるように。
かず 数の子	こ こだから めぐ 子宝に恵まれるように。		
たづく 田作り (ごまめ)	ほうさく ねが 豊作を願って。		
たたきごぼう	かぞく かぎょう とち ね 家族や家業が土地に根を張るように。		
だてま 伊達巻き	ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。	きま	／着るものに困らないように。
きんとん 金運	きんうん めぐ 金運に恵まれるように。		
こうはく 紅白かまぼこ	あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。		

二の重 (酢の物・焼き物など)			
ブリ	しゅっせ 出世できるように。		
タイ	「めでたい」の語呂合わせ。	ごろあ	
エビ	ながい 長生きできるように。		
紅白なます	いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。		

三の重 (煮物など)			
さと 里いも	こだから めぐ 子宝に恵まれるように。		
れんこん	しょうらい みとお 将来を見通せるように。		
くわい	しゅっせ 出世できるように。		
こぶま 昆布巻き	ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。		

お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

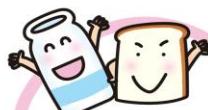
お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願つて、家族の中で若いひとから順に飲んでいます。

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



< ごぼうサラダ >

ツナ30g、ごぼう130g、酢少々、きゅうり30g、にんじん50g、コーン缶30g、【白すりごま 大さじ2/3、白いりごま 大さじ1/2、マヨネーズ 大さじ4、みそ 大さじ1/2、粒マスタード 小さじ1、塩少々、こしょう少々】

① ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢を少々入れた水で茹である。食べられるかたさになつたらざるにあげて冷ます。

② きゅうり、にんじんはせん切りにする。

③ ①と②、汁を切ったツナとコーン、【】の材料を合わせてある。味は塩で調整して出来上がり。



< 揚げ豚肉の香味ソースかけ >

豚ロース肉 60g 4枚、片栗粉 適量、揚げ油 適量、

【おろししょうが4g、長ねぎ20g、ごま油 小さじ1/2、砂糖 大さじ1、酢 小さじ1、レモン汁 小さじ1、しょうゆ 小さじ2、水 大さじ1】

① 豚肉に片栗粉をつけて、約180°Cの油で火が通るまで揚げる。

② 【】の材料でソースを作る

長ねぎはみじん切りにする。ごま油でしょうが、長ねぎを炒め、砂糖、酢、レモン汁、しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせて火をとめる。

③ 揚げた豚肉にソースをかけて出来上がり。

☆今月の減塩献立です

