献立のねらい
冬の味を楽しもう

献立のお知らせ

令和７年度　１２月分

藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！（fujisaki.kyu）

藤崎町学校給食センター

日にち	献立			栄養価 熱量 kcal	栄養価 たんぱく質 g	使用する主な食品・調味料 主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ
1 月	牛乳	ごはん つくね メンマの炒め物 厚揚げのみそ汁	小 583 中 731	24.7 29.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 つくね 豚肉 厚揚げ、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	冬の味を楽しもう 冬に旬をむかえる野菜には、はくさいやほうれんそう、だいこん、こまつな、ねぎなどがあります。冬野菜には体を温める効果があるといわれています。なべ料理やみそ汁などは、汁に溶け出た栄養もとれるため、おすすめの食べ方です！ 冬野菜を食べて体を温め、寒い冬も元気に過ごしましょう。
2 火	牛乳	ごはん 赤魚西京焼き おひたし 安東鍋	小 539 中 652	29.4 32.7	ごはん いももち	牛乳 赤魚、みそ かつおぶし 鶏肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ	
3 水	りんごジュース	コッペパン プレーンオムレツ フラワーサラダ ミネストローネ	小 533 中 627	16.4 19.3	コッペパン ごま、ドレッシング オリーブ油、三温糖 りんごジュース	たまご ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ	
4 木	牛乳	ごはん メンチカツ 海そうサラダ じゃがいものみそ汁	小 611 中 774	20.5 24.8	ごはん 米油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ 海そう 油揚げ、みそ	レタス、きゅうり、えだまめ たまねぎ、にんじん、しめじ	残さず食べよう！
5 金	牛乳	ごはん しゅうまい（2こ） 野菜のごま塩炒め わかめスープ	小 555 中 680	25.4 30.0	ごはん ごま、ごま油 でんぷん	牛乳 しゅうまい 豚肉 わかめ、なると	もやし、にんじん、こまつな たけのこ、しめじ だいこん、ねぎ、しいたけ	ごまに含まれる“ビタミンE”は細胞を若々しく保つ「若返りビタミン」とも呼ばれています。
8 月	牛乳	ごはん 鶏肉照焼き はるさめサラダ もやしのみそ汁	小 562 中 674	23.9 26.7	ごはん はるさめ ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉 ハム、たまご 油揚げ、みそ	きゅうり もやし、にんじん こまつな、ねぎ	給食のみそ汁には、青森県産の大豆を原料としたみそを使用しています。
9 火	牛乳	五目うどん かぼちゃコロッケ　冬至献立 はくさいのゆず和え	小 539 中 649	24.8 29.3	うどん 米油 三温糖	牛乳 豚肉、かまぼこ 油揚げ、わかめ 鶏肉	しいたけ、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ はくさい、ほうれんそう、ゆず	うどんの汁は塩分が高いので、飲み切らずに少し残す意識で食べましょう。
10 水	ジョアマスカット	ごはん 肉だんご（2こ） ナムル マーボーどうふ	小 570 中 708	25.9 30.5	ごはん ごま、ドレッシング ごま油、でんぷん	はっこう乳 肉だんご とうふ、豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ、しいたけ	肉だんごを一口で食べるには大きすぎるので、はしで小さく切ってから食べましょう。
11 木	牛乳	チキンカレー 野菜サラダ ラフランスゼリー	小 632 中 773	19.6 23.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー	魚が苦手という人も多いですが、骨まで柔らかく煮付けた給食のさばみそ煮は、隠れた人気メニューでもあります
12 金	牛乳	ごはん さばみそ煮 きりぼしだいこんの炒め煮 キャベツのみそ汁	小 591 中 762	22.7 28.2	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ さつま揚げ 油揚げ	きりぼしだいこん こんにゃく、しいたけ キャベツ、にんじん、えのきたけ	よくかんで食べよう
15 月	牛乳	ごはん 若竹信田煮 みそごぼう炒め だいこんのみそ汁、りんご	小 544 中 659	21.3 24.4	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ	たけのこ ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、だいこん葉 えのきたけ、りんご	今月のりんご 12月15日（月） 《 ぐんま名月 》 蜜（みつ）が入りやすく、果肉の口当たりが良いのが特徴。
16 火	牛乳	ごはん ぶりフライ いんげんのごまサラダ たまごスープ	小 611 中 770	23.0 27.6	ごはん マヨネーズ ドレッシング、ごま でんぷん	牛乳 ぶり、みそ 鶏肉 たまご	いんげん、もやし、とうもろこし たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	
17 水	牛乳	背割りコッペパン ウィンナー、ケチャップ ポテトサラダ、レタス 野菜スープ	小 517 中 629	22.7 26.2	背割りコッペパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ウインナー	にんじん、たまねぎ とうもろこし レタス キャベツ、ブロッコリー	背割りパンに、お好みでウインナーやレタス、サラダをはさんで食べましょう。
18 木	牛乳	いろどりごはん たまご焼き 豚肉とだいこんの煮物 こまつなのみそ汁	小 550 中 680	25.2 30.1	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご 豚肉 とうふ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ こまつな、ねぎ	いろどりごはんは、野沢菜、青じそ、赤かぶ漬、しば漬、だいこん、にんじんを混ぜ込んだごはんです。
19 金	牛乳	ごはん とうふハンバーグ くきわかめの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 568 中 734	20.7 25.8	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くきわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく はくさい、たまねぎ、えのきたけ	くきわかめは、わかめの葉の中心にある芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。
22 月	牛乳	ごはん いわしおろし煮 ひじきの炒め煮 豚汁	小 590 中 717	27.5 32.2	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳、いわし ひじき、さつま揚げ 大豆 豚肉、みそ	だいこん にんじん、こんにゃく はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	いわしなどの青魚には、血液をさらさらに保つDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています
23 火	牛乳	ごはん トマトソースチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ、ケーキ	小 628 中 748	22.2 25.0	ごはん ドレッシング ケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	～Merry Christmas～ 2学期最後の給食は、一足早いクリスマス献立です

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

冬至は、一年の中で最も昼の長さが短くなる日です。昔から、冬至の日にはかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。かぼちゃを食べるのは、栄養をとるだけでなく、かぼちゃの黄色が厄除けになり、風邪や病気から体を守ると言われているからです。また、ゆず湯には、“湯治をして融通よく暮らせますように”、という「冬至と湯治」、「ゆずと融通」をかけた願いが込められていたと言われています。

また、冬至の日に**「ん」のつく食べ物**を食べると運気が上がるとされており、それらを食べる習慣もあります。なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うんどん（うどん）、ぎんなん、きんかん、かんてんなどは「運盛り」と呼ばれ、縁起を担いで食べられてきました。

今年の冬至は１２月２２日（月）

少し早いですが・・・
12月9日（火）の給食は冬至メニュー！

その日の献立や使われている食材をよく見て、どんなところに冬至らしさが隠れているのか考えてみましょう！