

令和7年度

# 12月献立表

《給食目標》

寒さに負けないからだをつくろう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
コッペパン 牛乳 鱈とポテトのチリソース 茎わかめと大豆のサラダ レタスのスープ	コウノトリ米ごはん 牛乳 ほうれん草の玉子焼き 甘柿サラダ かす汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き カリフラワーとさつまいものマヨ和え 厚揚げのみそ汁	なかがわしょうきばうこんだて 【中川小希望献立】 岩津ねぎ入り牛丼 牛乳 野菜ののり和え ちゃんこ汁 りんごのタルト	コウノトリ米ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツのしそ和え みそおでん
8日	9日	10日	11日	12日
【かみかみデー】 コッペパン 牛乳 南瓜サンドフライ ごぼうとれんこんのサラダ 冬野菜ポトフ	コウノトリ米ごはん 牛乳 豚肉と岩津ねぎのスタミナ炒め フルーツ和え わかめとコーンのスープ	コウノトリ米ごはん 牛乳 ボラのヤンニョムソース たくあんのごま和え けんちん汁	きのことさんまの たきこみごはん 牛乳 鶏肉のねぎ焼き ひじきの和風マリネ 五目みそ汁	わだやまちゅうきばうこんだて 【和田山中希望献立】 コウノトリ米ごはん 牛乳 手作りとんかつ 春雨サラダ チキンカレー
15日	16日	17日	18日	19日
【クリスマス献立】 米粉丸パン もみの木ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 冬野菜のミネストローネ ヨーグルト	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き 五目豆 白菜のかき玉汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の辛子揚げ りんごとかぶのサラダ えび団子スープ	コウノトリ米ごはん 牛乳 ハムのピザ風 小松菜の白和え 豚汁	【チャスリんデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ 即席漬け マー婆ー大根 みかん
22日	<p>※ 献立は物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。</p>			

## 給食メニューコンテスト

「優秀賞」受賞メニューが登場!



わだやまちゅううがっこうねんよしい  
和田山中学校1年吉井ヒカルさんが  
考へてくれた「きのことさんまのたきこみ  
ごはん」が12月11日(木)の給食に  
登場します!お楽しみに!!

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

好きを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。  
冬においしい魚や野菜、果物を手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をとりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の  
抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 茹みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス  
などが体の中に侵入するのを防ぎます。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



みかんは手軽に食べられます。ビタミンC  
は皮の白い部分に多いので、  
ぜひまるごと食べましょう。