

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	【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	【和田山中 希望献立】 コウノトリ米ごはん 牛乳 手作りトンかつ 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 牛乳 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 鯖の塩麴焼き 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	【ちゃずりんデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ 即席漬け 大根・岩津ねぎ マーボー大根 みかん

22日	
コッペパン 牛乳 ホキのゆずソース ミートスパゲティ 南瓜のポタージュ	※ 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。

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
考えてくれた「きのこさんまのたきこみ
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!

好ききらい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、果物を上手に使って、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とになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 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。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げ。

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

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

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