

令和7年度 12月分 よていこんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日 曜	主食	主菜	献立名 副菜	副菜・その他	デザート等	小・エネルギー 小・塩分	中・塩分
1 月	麦ごはん	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ	れんこんのきんぴら	豚汁	※みかん	607	769
						2.0	2.5
2 火	中華麺	揚げギョウザ	華風和え	とんこつラーメンスープ	※杏仁豆腐	602	697
						2.5	3.1
3 水	白ごはん	サケの松風焼き	炒り鶏	白菜鍋	※りんご	686	815
						1.7	2.1
4 木	コッペパン	里芋コロッケ	コーンサラダ	大根のスープ		609	721
						2.7	3.3
5 金	麦ごはん	れんこんチップス	海藻サラダ	ビーフカレー		600	772
						2.0	2.5
8 月	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き	五目豆	里芋の味噌汁		604	769
						2.2	2.7
9 火	うどん	厚焼き玉子	昆布和え	けんちんうどんの汁	※ヨーグルト	601	705
						2.0	2.4
10 水	白ごはん	サバの香味焼き	おかか和え	五目すまし汁	※柿	640	762
						1.6	2.0
11 木	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	まめサラダ	ポトフ		679	867
						2.7	3.5
12 金	日本の郷土料理の日(青森県)					654	799
	麦ごはん	ワカサギの天ぷら	ねりこみ	けの汁	※りんご	1.6	2.0
15 月	麦ごはん	れんこんのはさみ揚げ	三色和え	関東煮		622	779
						1.9	2.3
16 火	中華麺	シューマイ	厚揚げの味噌炒め	塩ラーメンスープ	※オレンジ	611	757
						2.8	3.5
17 水	白ごはん	アジの南部焼き	きんぴらごぼう	白菜の味噌汁		547	647
						2.0	2.5
18 木	食育の日献立(岐阜県)					675	817
	食パン	大豆の包み揚げ	大根サラダ	鶏肉のクリーム煮	いちごジャム	2.6	3.3
19 金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	ごま和え	みぞれ汁	※りんごゼリー	643	814
						1.9	2.4
22 月	麦ごはん	マスの柚庵焼き	かぼちゃのそぼろ煮	大根の味噌汁	※ゆずゼリー	645	818
						2.1	2.5
23 火	ソフト麺	春巻き	中華和え	中華あんかけ		744	851
						2.1	2.5
24 水	白ごはん	豚肉の香味焼き	トマト入り麻婆豆腐	ワンタンスープ	※みかん	681	810
						2.4	3.0
25 木	コッペパン	ローストチキン	ブロッコリーサラダ	コーンスープ	※クリスマスデザート	713	864
						2.6	3.3
26 金	麦ごはん	イワシの生姜煮	大歳のごつつお	すまし汁		580	724
						1.8	2.1

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3.4年生)と中学生のもので、文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3.4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配達となります。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA **ビタミンC** **ビタミンE**

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

もうすぐ冬休み! 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

<p>【旬の食材】</p> <p>ほうれん草 ねぎ れんこん 小松菜 かぶ 白菜 大根 ワカサギ サケ サバ など</p> <p>【ふるさと食材】</p> <p>米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 白菜 トマト ゆず など</p> <p>【郷土食・行事食】</p> <p>12日 青森県の郷土料理 18日 食育の日 ふるさと食材紹介 22日 冬至献立 25日 クリスマス献立 26日 年越し献立</p>	<p>岐阜県の年越しの料理『大歳のごつつお』(12/26実施)</p> <table> <tr> <th>【材料(4人分)】</th><th>【作り方】</th></tr> <tr> <td> サラダ油 小さじ1 鶏肉 80g 酒 大さじ1 ごぼう 1/4本 大根 4cm こんにゃく 1/6枚 にんじん 5cm 里芋 中2個 油揚げ 小1枚 糸昆布 4g 三温糖 小さじ2 和風だし 小さじ2 しょうゆ 小さじ1強 本みりん 小さじ2 </td><td> ① 一口大の鶏肉に酒をふる。糸昆布はさっと洗い、ざく切りにする。 ② 根菜と里芋は、乱切り又は厚めのいちょうに切る。油揚げは油抜きをして短冊切り、こんにゃくは、色紙切りにして下茹でをする。 ③ サラダ油で鶏肉を炒め、根菜、里芋、こんにゃくを順に炒める。 ④ Aの調味料と水を具材がひたひたになるまで入れ、油揚げも加えてじっくり煮る。 ⑤ 糸昆布とみりんを加えてさらに煮る。 </td></tr> </table>	【材料(4人分)】	【作り方】	サラダ油 小さじ1 鶏肉 80g 酒 大さじ1 ごぼう 1/4本 大根 4cm こんにゃく 1/6枚 にんじん 5cm 里芋 中2個 油揚げ 小1枚 糸昆布 4g 三温糖 小さじ2 和風だし 小さじ2 しょうゆ 小さじ1強 本みりん 小さじ2	① 一口大の鶏肉に酒をふる。糸昆布はさっと洗い、ざく切りにする。 ② 根菜と里芋は、乱切り又は厚めのいちょうに切る。油揚げは油抜きをして短冊切り、こんにゃくは、色紙切りにして下茹でをする。 ③ サラダ油で鶏肉を炒め、根菜、里芋、こんにゃくを順に炒める。 ④ Aの調味料と水を具材がひたひたになるまで入れ、油揚げも加えてじっくり煮る。 ⑤ 糸昆布とみりんを加えてさらに煮る。
【材料(4人分)】	【作り方】				
サラダ油 小さじ1 鶏肉 80g 酒 大さじ1 ごぼう 1/4本 大根 4cm こんにゃく 1/6枚 にんじん 5cm 里芋 中2個 油揚げ 小1枚 糸昆布 4g 三温糖 小さじ2 和風だし 小さじ2 しょうゆ 小さじ1強 本みりん 小さじ2	① 一口大の鶏肉に酒をふる。糸昆布はさっと洗い、ざく切りにする。 ② 根菜と里芋は、乱切り又は厚めのいちょうに切る。油揚げは油抜きをして短冊切り、こんにゃくは、色紙切りにして下茹でをする。 ③ サラダ油で鶏肉を炒め、根菜、里芋、こんにゃくを順に炒める。 ④ Aの調味料と水を具材がひたひたになるまで入れ、油揚げも加えてじっくり煮る。 ⑤ 糸昆布とみりんを加えてさらに煮る。				
<p>★岐阜県の各地に伝わる年越しの郷土料理です。 『年越しのおかず』などとも呼ばれます。 年末に多めに作り、お正月に温めなおして食べていました。</p>					