



# 12月給食予定献立表



令和7年度

月	火	水	木	金
<b>1日</b> エネルギー 591 タンパク質 22.9 脂肪 20.2 塩分 1.7  <b>ナムル</b> きりぼしだいこんのチャプチェ  むぎごはん わかめスープ	<b>2日</b> エネルギー 657 タンパク質 28.5 脂肪 20.3 塩分 2.8  <b>かぶサラダ</b> ふゆやさいのグラタン くろごまクリーム  しょくパン コンソメスープ	<b>3日</b> エネルギー 597 タンパク質 28.8 脂肪 17.5 塩分 2.2  <b>ごもくに</b> さわらのさいきょうやき  むぎごはん すましじる	<b>4日</b> エネルギー 641 タンパク質 28.2 脂肪 17.4 塩分 2.5  <b>にびたし</b> さといもぼっち  うどん	<b>5日</b> エネルギー 607 タンパク質 25.2 脂肪 20.2 塩分 2.0  <b>いそあえ</b> ししゃものさらさあげ けんぱちくんメニューの日  むぎごはん かんとうに
<b>8日</b> エネルギー 595 タンパク質 22.1 脂肪 19.5 塩分 1.6  <b>いっしょくごさかな</b> ひじきのいために あげだしとうふのおろしだれ  むぎごはん みそしる	<b>9日</b> エネルギー 637 タンパク質 27.9 脂肪 24.6 塩分 2.5  <b>だいこんサラダ</b> とりにくのスパイスに  あげパン やさいスープ	<b>10日</b> エネルギー 641 タンパク質 29.6 脂肪 23.1 塩分 1.6  <b>じゃがいものうまに</b> さばのしおやき  むぎごはん とんじる	<b>11日</b> エネルギー 686 タンパク質 22.9 脂肪 24.2 塩分 3.0  <b>はちみつレモンゼリー</b> ちゅうかサラダ はるまき  やきそば	<b>12日</b> エネルギー 608 タンパク質 27.7 脂肪 20.8 塩分 1.8  <b>おひたし</b> さかなのみそマヨネーズやき  むぎごはん さわにわん
<b>15日</b> エネルギー 653 タンパク質 26.6 脂肪 23.7 塩分 1.4  <b>きりぼしだいこんと</b> こまつなのいために とりにくのからあげ  むぎごはん かきたまじる	<b>16日</b> エネルギー 632 タンパク質 30.4 脂肪 20.8 塩分 2.4  <b>プロカリサラダ</b> しろみざかなのトマトソース しょくいくのひこんだて  くろパン ふゆやさいのシチュー	<b>17日</b> エネルギー 647 タンパク質 29.7 脂肪 18.4 塩分 1.5  <b>ヨーグルト</b> だいこんのもの さわらのしおこうじやき  むぎごはん さつまじる	<b>18日</b> エネルギー 630 タンパク質 22.8 脂肪 22.4 塩分 2.1  <b>まめサラダ</b> やさいチップス  あんかけスパゲッティ	<b>19日</b> エネルギー 650 タンパク質 25.6 脂肪 18.0 塩分 2.1  <b>かいそうサラダ</b> だいずとごさかなのあげに  とうにゅうカレーライス
<b>22日</b> エネルギー 659 タンパク質 25.2 脂肪 22.2 塩分 1.6  <b>かんきつあえ</b> ぶたにくとかぼちゃのあげに とうじこんだて  むぎごはん しろみそしる	<b>23日</b> エネルギー 605 タンパク質 28.3 脂肪 19.6 塩分 2.8  <b>キャベツサラダ</b> ハンバーグ  しょくパン ミネストローネ	<b>24日</b> クリスマス こんだて  <b>クリスマスデザート</b> カラフルサラダ ローストチキン みだくさんしるのひ  ツナピラフ ポトフ	<b>25日</b> エネルギー 679 タンパク質 25.3 脂肪 21.6 塩分 2.3  <b>ちゅうかあえ</b> マラーカオ  しおラーメン	<b>26日</b> エネルギー 596 タンパク質 27.3 脂肪 19.0 塩分 1.4  <b>やさいサラダ</b> にざかな  むぎごはん ごもくごじる

て あら  
手は洗ったかな??

て せん はこ  
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



こんな時は手を洗いましょう



12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



ざいりょう つごう こんだて か ばあい まいにちあら  
材料の都合により献立が変わる場合があります。毎日洗ったはしを持ってきてください。牛乳は毎日つきます。  
がっこうきゅうしよく ちさんちしょうすいしんじぎょう  
学校給食は「地産地消推進事業」により、県・市・JAの一部助成を受けています。  
まいつき にち しょくい ひ  
毎月19日は「食育の日」です。

なかつがわしりつみなみしょうがっこう  
中津川市立南小学校