

令和7年度



12月 給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

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ますが、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栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる	たんぱく質	強い抗酸化作用で体を守る
たんぱく質 丈夫な体をつくる	たんぱく質 にくい肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品 ヨーグルト	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



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



月	火	水	木	金
1 牛乳 シナモントースト 鶏のさっぱり煮 白菜サラダ 冬野菜ポトフ	2 牛乳 ごはん 大豆入りミートローフ 野菜の五目和え 厚揚げのみそ汁 春雨スープ	3 牛乳 ごはん 豚と冬野菜のみそ炒め 大根の華風和え はるさめ さつまいものみそ汁	4 牛乳 ごはん 鮭の南蛮漬け 信田和え さつまいものみそ汁 豆乳スープ チョコクレープ 【南小学校希望献立】	5 牛乳 わかめごはん ハニーマスター・チキン ポテトサラダ
8 牛乳 カレーうどん 串カツ れんこんの和え物 パンパンジー・サラダ りんご	9 牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンパンジー・サラダ りんご	10 牛乳 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とちくわの和え物 沢煮椀	11 牛乳 ごはん 鶏の甘酢がけ チングン菜の中華和え かきたまスープ	12 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き こまツナサラダ ジュリエンヌスープ
15 牛乳 黒糖ロール 野菜オムレツ サウザンサラダ お休みを楽に！ホワイトチュー 【睡眠の質向上メニュー】	16 牛乳 ごはん みそチキンカツ かぶのゆかり和え はんぺんのすまし汁 筑前煮	17 牛乳 ごはん 焼き力レイ おかか和え じる 筑前煮	18 牛乳 ごはん 豚の甘辛揚げ チョレギサラダ 白菜のスープ	19 牛乳 ごはん さわらのゆずみそ焼き ゆばと小松菜のあえもの かぼちゃのそぼろ煮 【冬至メニュー】
22 牛乳 とうふたんねん 豆乳担々麺 蒸ししゅうまい もやしのサラダ 【クリスマスメニュー】	23 牛乳 ピラフ クリスマスケーキ フライドチキン グリーンサラダ コロコロ野菜のスープ 【クリスマスメニュー】	24 牛乳 根菜カレー (麦ごはん) プロッコリーサラダ みかん	かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意！！ 手洗い・うがいをしっかりして感染症に気をつけましょう！	かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意！！ 手洗い・うがいをしっかりして感染症に気をつけましょう！

年末年始は、行事食に触れる機会に！

がいこく ぎょうじ たの
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食はありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。



(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さん：給食費11月分の口座振替は、12月22日(月)です。残高確認をお願いします。