12月の目標は「きれいに手を洗おう」





12月 学校給食予定献立表





食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和８年度　第625号

だて歴史の杜食育センター　TEL　0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
12月分の給食費の口座振替日は12月25日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい		1 麦入りごはん	(低)566 (中)627 (高)686 (中学)761	2 茹でうどん	(低)649 (中)692 (高)708 (中学)777	3 スライスパン	イベント食「星の丘中考案献立」 (低)561 (中)567 (高)577 (中学)641	4 ごはん	(低)580 (中)626 (高)674 (中学)732
			低22.3　中24.1　高26.3　中学29.0		低23.1　中24.8　高25.7　中学28.8		低24.0　中24.5　高24.7　中学27.1		低23.9　中25.3　高26.7　中学28.8
		けんちん汁	里芋、きざみ揚げ、豆腐 つきこんにゃく、長ねぎ 人参、みりん しょうゆ、かつおだし	関西風うどん	鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん 料理酒、関西うどんだし 【小麦、大豆】	コンソメスープ	じゃがいも、玉葱、人参、ウインナー 【大豆、鶏肉、豚肉】、にんにく、食塩 こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニュール、バジル	味噌ちゃんこ鍋	豚肉、学とり団子、白滝、白菜 長ねぎ、人参、しょうゆ、みりん 料理酒、鶏だし【鶏肉】、かつおだし ラーメンスープ味噌 【小麦、さば、大豆、豚肉、ごま】
		開拓丼	豚肉、玉葱、人参、生姜、コーン にんにく、枝豆、ひじき 三温糖、みそ、しょうゆ ひきわり大豆、みりん、料理酒	野菜かき揚げ	玉葱、小麦粉、人参、ごぼう 春菊、食塩、粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 【小麦、大豆】	やわらかとんかつ	豚肉、食塩、ぶどう糖 パン粉、でん粉、大豆粉、植物油脂 【小麦、大豆、豚肉】、揚げ油	いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、でん粉 梅肉ペースト、かつお削り節 こんぶだし【小麦、大豆】
						千切りキャベツ	キャベツ	無限！もやし!!	もやし、ラー油、にんにく 丸鶏ガラスープ【鶏肉】、ごま油 しょうゆ、いりごま
						小袋ソース	【大豆、りんご】		
7 ごはん	(低)647 (中)708 (高)766 (中学)917	8 五目ごはん	(低)619 (中)670 (高)720 (中学)784	9 茹でラーメン	イベント食『地産地消の日』 (低)556 (中)594 (高)602 (中学)664	10 プレーンパン	(低)608 (中)621 (高)635 (中学)727	11 麦入りごはん	(低)586 (中)647 (高)707 (中学)786
	低25.0　中27.1　高28.9　中学34.7		低22.6　中24.1　高25.4　中学27.5		低25.6　中27.4　高28.5　中学31.7		低21.9　中22.9　高23.6　中学26.9		低24.8　中27.0　高29.1　中学32.5
麻婆豆腐	豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、でん粉、生姜 三温糖、料理酒、丸鶏ガラスープ【鶏肉】 みそ、しょうゆ、麻婆豆腐ソース 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	人参、ごぼう、こんにゃく、しょうゆ 油揚げ、たけのこ、鰹風味調味料、食塩 魚介エキス、食用植物油脂、みりん 砂糖、干し椎茸、醸造調味料、チキンエキス かきエキス、昆布エキス、椎茸エキス 鰹節エキス【小麦、大豆、鶏肉】	醤油ラーメン	豚肉、カットわかめ、もやし、白菜 長ねぎ、豆苗、チンタンスープ 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉 ごま、ゼラチン】	ミネストローネ	ウインナー【大豆、豚肉、鶏肉】 じゃがいも、人参、キャベツ 玉ねぎ、トマトピューレ 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニュール	春雨スープ	春雨、豆腐、長ねぎ、生姜、みりん 食塩、こしょう 丸鶏ガラスープ【鶏肉】 塩ラーメンスープの素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
ショーロンポー (小)1コ (中)2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂 たけのこ水煮、難消化性デキストリン はるさめ、しょうゆ、でん粉、砂糖、生姜 カキエキス調味料、発酵調味料、植物油脂 食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	大根の味噌汁	大根、長ねぎ、ささがきごぼう きざみ揚げ、みそ、かつおだし	黄金ぎょうざ 2コ	キャベツ、豚肉、小麦粉、植物油 小麦たん白、食塩、加工でん粉 酒精、しょうゆ、ごま油、酒、砂糖 生姜、にんにく、パーム油 かつお粉、赤唐辛子 【小麦、大豆、豚肉、ごま】、揚げ油	豚肉のコロッケ	ばれいしょ、玉葱、砂糖、豚肉、植物油脂 豚脂、乾燥マッシュポテト、粉末しょうゆ 食塩、酵母エキス、香辛料、パン粉、小麦粉 デキストリン、コーンフラワー、でん粉 還元水あめ【小麦、大豆、豚肉】、揚げ油	韓国風プルコギ丼	豚肉、玉葱、人参、もやし、にら 三温糖、しょうゆ、みりん、料理酒 にんにく、生姜、オイスターソース ごま油、でん粉、 コチジャン【大豆】
中華きゅうり	きゅうり、しょうゆ、穀物酢 三温糖、ごま油	白身魚フライ	ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 【小麦、大豆】、揚げ油			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、チキンささみ水煮 イタリアンドレッシング		
14 麦入りごはん	(低)635 (中)704 (高)771 (中学)867	15 ごはん	(低)517 (中)563 (高)606 (中学)658	16 茹でうどん	(低)583 (中)623 (高)636 (中学)698	17 麦入りごはん	イベント食「伊達中考案献立」 (低)534 (中)582 (高)634 (中学)693	18 ごはん	(低)623 (中)665 (高)708 (中学)757
	低20.6　中22.3　高24.2　中学27.0		低17.2　中18.4　高19.6　中学21.3		低21.5　中23.1　高24.0　中学26.6		低21.5　中23.1　高24.8　中27.2		低25.5　中26.5　高27.3　中学28.3
ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 豆乳クリーム、にんにく ウスターソース、赤ワイン トマトピューレ、チキンコンソメ フライドオニオン、カレールウ 【小麦、牛肉、鶏肉、大豆、バナナ】	中華スープ	カットわかめ、人参、もやし、長ねぎ こしょう、丸鶏ガラスープ【鶏肉】 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま】	肉ごぼううどん	豚肉、ささがきごぼう、長ねぎ 人参、しょうゆ、みりん 料理酒、そばつゆ 【小麦、さば、大豆】	あんかけ丼	豚肉、たけのこ千切り、玉葱、えび いか、でん粉、白菜、人参、こしょう うずら卵、料理酒、丸鶏ガラスープ【鶏肉】 生姜、チキンコンソメ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご】	さつまいもの味噌汁	さつまいも、玉葱、長ねぎ カットわかめ、みそ かつおだし
ヨーグルト和え	パイン缶、白桃缶、ナタデココ ヨーグルト、上白糖、脱脂粉乳	春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉 たけのこ水煮、イヌリン、でん粉、豚脂 春雨、大豆油、しょうゆ、食塩、香辛料 粒状大豆たん白、酵母エキス、小麦粉 ぶどう糖【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】、揚げ油	フライドポテト	じゃがいも、食塩、揚げ油	ほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、ごま油 丸鶏ガラスープ〔鶏肉〕 しょうゆ	真鱈の塩レモンカツ	まだら、パン粉、とうもろこしでん粉 大麦、塩、植物油脂、こしょう、レモン にんにく、とうがらし、パプリカ パセリ、【小麦、大豆】、揚げ油
		回鍋肉	豚肉、人参、キャベツ、生姜、こしょう、にんにく 回鍋肉ソース【小麦、ごま、大豆】			みかん	みかん	豚肉とこんにゃくの炒め煮	豚肉、つきこんにゃく 人参、いんげん、生姜、しょうゆ みりん、三温糖
21	イベント食「クリスマスメニュー」 (低)658 (中)715 (高)774 (中学)851	22 ごはん	イベント食「冬至の日」 (低)657 (中)709 (高)758 (中学)824	23 茹でラーメン	(低)563 (中)601 (高)609 (中学)673	24 スライスパン	(低)631 (中)641 (高)650 (中学)729	25 ごはん	(低)578 (中)624 (高)669 (中学)721
	低20.1　中21.5　高22.7　中学25.4		低22.2　中23.8　高25.0　中学27.0		低24.1　中25.9　高26.6　中学29.5		低25.3　中25.8　高26.1　中学28.8		低23.3　中24.5　高25.6　中学27.5
チキンライス	トマトソース、人参、鶏肉、食用油脂、砂糖 食塩、コーン、チキンエキス、乾燥玉葱 オニオンエキス、オニオンペースト、香辛料 酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、つきこんにゃく 鶏肉、いんげん、でん粉、三温糖 しょうゆ、みりん、かつおだし	塩ラーメン	豚肉、もやし、長ねぎ、メンマ カットわかめ、こしょう チンタンスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご ゼラチン】	ポトフ	じゃがいも、ウインナー 【大豆、鶏肉、豚肉】 キャベツ、玉葱、人参、こしょう 白ワイン、チキンコンソメ ブイヨングラニュール	豆腐の味噌汁	豆腐、きざみ揚げ、カットわかめ こまつな、長ねぎ、みそ かつおだし
ニョッキのクリーム煮	ポテトニョッキ【卵、小麦】、玉葱、人参、鶏肉、牛乳 ぶなしめじ水煮、生クリーム、チーズ、バター、食塩 こしょう、パセリ、チキンコンソメ、ホワイトルウ ベシャメルソース【乳、小麦、大豆、豚肉】	鶏ももから揚げ 2コ	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖 大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー、揚げ油 【小麦、大豆、鶏肉】	コーン焼売 2コ	とうもろこし、玉葱、魚肉すりみ 豚脂、でん粉、豆腐、食塩、パン粉、みりん 粉末状植物性たん白、焼酎、小麦粉 砂糖、酵母エキスパウダー 水あめ混合異性化糖液 【小麦、大豆、豚肉】、揚げ油	照り焼きチキン	鶏肉、しょうゆ、発酵調味料 砂糖、加工でん粉 【小麦、大豆、鶏肉】	ホッケフライ	ホッケ、パン粉、小麦粉 バターミックス、揚げ油 【小麦、大豆】
キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、コーン、イタリアンドレッシング					マカロニサラダ	エクセルマカロニ、コーン、まぐろ水煮 サラダ油、すし酢、上白糖、食塩 こしょう、エッグケア	にんじんしりしり	人参、まぐろ水煮 ごま油、三温糖 香味そばつゆ【小麦、大豆】
クリスマスケーキ(チョコ)	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉 ココアパウダー、水あめ、植物油、大豆粉 こんにゃく加工品、清涼飲料水【大豆】	ゆずこんにゃく和え	柚子香りこんにゃく【小麦、大豆】 きゅうり、和風ごまドレッシング 【小麦、大豆、ごま】、三温糖						

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント



- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
- お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食員専用かごの中に入れてください。

※食物アレルギーの表記について

- ■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
- 【　　】内には、直前の調味料や食材の特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
- 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
- スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal		塩分g	脂質g
低学年	597	2.2	20.2
中学年	641	2.4	20.8
高学年	672	2.6	21.5
中学生	751	2.9	23.1

きれいに手を洗おう！



うがいも忘れずに

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。

新年への願いを込めた お正月の行事食



一の重（祝い肴・口取りなど）

- **黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- **数の子** 子宝に恵まれるように。
- **田作り**（ごまめ） 豊作を願って。
- **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- **伊達巻き** 知識や教養が身につくように。／着るものに困らないように。
- **きんとん** 金運に恵まれるように。
- **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酢の物・焼き物など）

- **ブリ** 出世できるように。
- **タイ**「めでたい」の語呂合わせ。
- **エビ** 長生きできるように。
- **紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重（煮物など）

- **里いも** 子宝に恵まれるように。
- **れんこん** 将来を見通せるように。
- **くわい** 出世できるように。
- **昆布巻き**「よろこぶ」の語呂合わせ。



現在では、おせち料理を手作りする家庭が減り、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理を食べているご家庭もあると思いますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

‼豆知識：年始行事食には新年の願いが込められています

鏡開き



この冬休み、日本の伝統的なお正月の習慣をさがしてみましょう！

【12/3日(木)　星の丘中考案献立】

★スライスパン　★牛乳
★やわらかとんかつ　★千切りキャベツ
★コンソメスープ　★ソース



～アピールポイント～

やわらかいとんかつやキャベツをはさんでソースをかけてカツサンドにします！スープは、じゃがいもや野菜がたっぷり入った具だくさんスープです。

【12/9日(水)　地産地消の日】

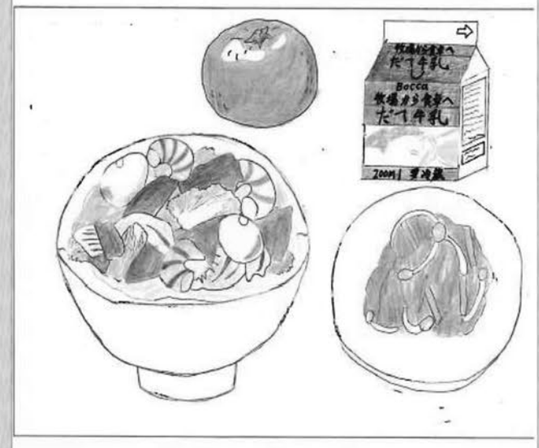


★醤油ラーメン
★牛乳
★黄金ぎょうざ

醤油ラーメンの麺は、伊達産小麦ゆめちからを使っています。伊達産の豆苗も入っていて彩りが良く、他にも地元の野菜を使っています。黄金ぎょうざは、伊達ブランド豚を使ったジューシーで美味しい餃子です。牛乳も伊達産です。地元の恵みに感謝していただきましょう。

【12/17日(木)　伊達中考案献立】

私たちが考えた給食メニューは
黄金豚と白菜のあんかけ丼　だ！



アピールポイントや力を入れた点
黄金豚と伊達野菜を使用し、色どりのよいあんかけ丼にしました。冬が旬の白菜とみかんをいれて、季節感を感じられるようにしました。

【12/21日(月)　クリスマスメニュー】

クリスマスが近づいてきました。
給食では、少し早めのクリスマス献立です。



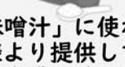
★チキンライス
★牛乳
★ニョッキのクリーム煮
★キャベツとコーンのサラダ
★クリスマスケーキ
彩りも華やかで、チョコ味のクリスマスケーキがつきます。

【12/22(火)】冬至の日メニュー】

冬至は、１年の中で昼の時間が最も短く夜が最も長くなる日です。冬至の日には、昔から栄養豊富な南瓜を食べたり、体が温まるゆず湯に入る習慣があります。寒い冬に元気に過ごしたいという昔の人の願いが込められています。今日の献立は、『かぼちゃのそぼろ煮』と『ゆずこんにゃく和え』です。残さず食べて、元気に過ごしましょう。

～今年度も無償提供していただきました！～

１２月１４日（月）の「ヨーグルト和え」に使われる脱脂粉乳(スキムミルク)は、『有限会社静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは、牛乳に比べて低カロリー高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちをもって残さずに食べましょう。



１２月１８日（金）の「さつまいもの味噌汁」に使われるさつまいもは『伊達市農協青年部』様より提供していただきました。糖度が高くしっとりした食感を持つ伊達産の「シルクスイート」という品種です。味わいながらいただきましょう！