

# 12月 給食だより



令和7年11月28日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

## 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る、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栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



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



にんじん

ほうれん草

レバー

うなぎ

##### ビタミンC



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

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

油

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。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん  
(うどん)



# 令和7年 12月 学校給食予定献立表

実施日 日曜	献立名	主な材料とその働き								栄養量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月 1	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜のからし和え けんちよう汁 【郷土料理献立:山口県】	山口県の人気給食メニュー。鶏とごぼうの唐揚げを甘いタレでからめた、ごはんに合う一品です。	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ えのき だいこんれんこん ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	773	31.3	28.9		
2月 2	こぎつね寿司 牛乳 ふろふき大根の肉みそがけ かきたま汁	石川県産の伝統野菜、「源助大根」を使います。	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 ★たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ	米 片栗粉 砂糖 白ごま	702	32.3	28.4		
3月 3	ビビンバ丼 牛乳 トックスープ 夢オレンジ	愛媛県で育てられた甘いオレンジ。	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	しょうが ににくねぎ たけのこ もやし バレンシアオレンジ	米 トック 砂糖 ごま油 ごま	722	27.5	21.6		
4月 4	ごはん 牛乳 鮭のソース煮 磯和え 吳汁		さば 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖	728	36.3	24.6		
5月 5	きなこ揚げパン 牛乳 キャロットソースサラダ コーンチャウダー		きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 クリームコーン	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター	835	30.7	38.5		
8月 8	キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ 太平汁 【郷土料理献立:長野県】	長野県塩尻市の人気給食メニュー。たくあんとキムチが入った混ぜごはんです。	豚肉 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ★ししゃも	にんじん	白菜キムチ たくあん漬け ねぎ だいこん	米 薄力粉 パン粉 里芋 片栗粉 ごま油 油	711	31.2	31.9		
9月 9	おろしスパゲティ 牛乳 ねぎ塩サラダ バナナケーキ		まぐろ缶詰 ★たまご	牛乳 わかめ	こねぎ にんじん	だいこん 玉葱 えのきたけ バナナ マッシュルーム キャベツ きゅうり ねぎ ににく	スパゲッティ 薄力粉 きび砂糖 バター オリーブ油 砂糖 ごま油	815	27.9	36.1		
10月 10	牛バラ肉と大根のあんかけごはん 牛乳 華風きゅうり 豆腐とわかめのスープ 【コラボ給食with服部学園】		牛肉 さくら味噌 八丁味噌 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん エシャロット ににく しょうが ねぎ もやし キュウリ たくあん 漬け はくさい	米 氷砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	762	23.3	31.8		
11月 11	ごはん 牛乳 洋風おでん ピーンズサラダ		鶏肉 ★揚げポー ル ★くわ ウイ ンナー 生揚げ ★うずら卵 ひよ こまめ	牛乳 結び昆布	にんじん	だいこん きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	米 ジャガイモ 砂糖 白すりごま ちくわぶ 白ねりごま	757	31.7	28.5		
12月 12	ホットロールサンド 牛乳 ハンガリアンシチュー みかん	昨年度人気だったホットロールサンドが今年も登場!	ロースハム 鶏肉	チーズ 牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん	ににく 玉葱 みかん	食パン じゃがいも 薄力粉 エッグケアマ ヨネーズバ ター	782	32.4	40.1		
15月 15	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 ひじきのナムル	トマトと豆腐を使った、さっぱりした中国こう州の郷土料理です。	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 千しひ じき	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	ににく しょうが たけのこ 千し椎茸 ねぎ もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖 すりごま ごま油	728	33.9	26.1		
16月 16	塩焼きそば 牛乳 いも天 えのきとねぎの生姜スープ 【郷土料理献立:高知県】	高知県のいも天は、ふっくらとした衣が特徴的です。	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	ににく 玉葱 キャベツ もやし しょうが たけのこ えのき ねぎ	中華めん さつまいも 片栗粉 ごま油 油 白ごま	712	28.3	30.3		
17月 17	ごはん 牛乳 さわらのゆず味噌焼き ソナと野菜の和え物 吉野汁		さわら 白みそ まぐろ缶詰 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ゆず キャベツ きゅうり はくさい だいこん 玉葱 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	745	38.2	26.6		
18月 18	餃子丼 牛乳 タイピーエン 焼きりんご		豚ひき肉 豚肉 ★えび ★ほたてがい	牛乳	にら にんじん こねぎ	ににく しょうが キャベツ きくらげ ★りんご	米 片栗粉 綠豆はるさめ 砂糖 バター	777	31.9	29.2		
19月 19	カレーピラフ 牛乳 カルボナーラポテト 白菜のクリームスープ	「ん」のつく食材、探してみてください。	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ビーマン きぬさや	玉葱 マッシュルーム ににく はくさい	米 ジャガイモ 薄力粉 バター	752	26.0	36.2		
22月 22	ほうとう 牛乳 キャベツと昆布の和え物 冬至パイ 【冬至献立】	「ん」のつく食材、探してみてください。	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布 生クリーム	にんじん かぼちゃ こまつな かぼちゃフレーク	だいこん しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ほうとう パイ皮 砂糖 バター	800	33.9	30.8		
23月 23	ガーリックライス ジョア(プルーン味) スペイン風オムレツ アホスープ 【世界の料理献立:スペイン】	「アホ」とは、スペイン語で「にく」を表します。	豚ひき肉 ★たまご 豚肉	ジョア プロセス チーズ 粉チーズ	とうがらし にんじん トマト缶	ににく 玉葱 キャベツ マッシュルーム	米 ジャガイモ スパゲッティ バター オリーブ油	714	32.6	28.0		
24月 24	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じやがいもの土佐和え 冬野菜汁		ぶりかつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが かぶ はくさい 玉葱 えのき ねぎ	米 片栗粉 ジャガイモ 砂糖 ごま油	765	36.2	27.1		
25月 25	カツバーガー <sup>パンに具材をはさんで食べましょう。</sup> 牛乳 豚汁 フルーツヨーグルト和え 【地域コラボ給食:「とんかつまい泉」】		豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	ミルクパン 薄力粉 パン粉 つきこんにやく はちみつ 油	904	41.9	28.0		

給食回数 19回

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 12月 食育だより

### 地域飲食店コラボ給食

「とんかつまい泉」さんにご協力いただき特別メニューをお届けします!



12月25日(木) カツバーガー、豚汁



給食で使う「まい泉のとんかつソース」と「まい泉スパイスソルト」は、無償でご提供いただきました。

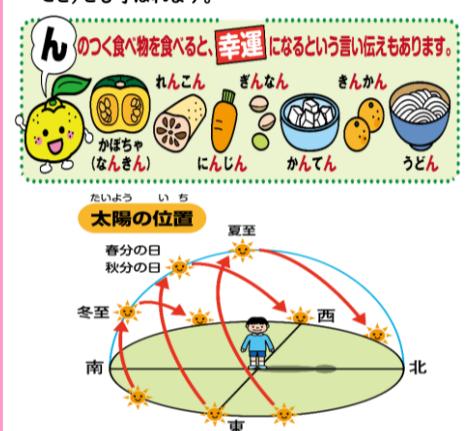
### 行事食

#### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

22日「冬至献立」



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽來復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。



### コラボ給食with服部

シェフからのメッセージです!

10日 牛バラ肉と大根の煮込み

香港では、この料理の専門店があるくらい一般的な料理です。ほとんどは麺の上に乗ったものが出てますが、今回はご飯の上にかけて一緒にいただきます。牛バラ肉を煮込む時に、香辛料として、胃腸の働きを良くし、新陳代謝(しんちんたいしや)を高める効果のある「八角」が入っているため、食べると体の中から健康になります。

大根のほろ苦い甘みと牛バラ肉のどりどした甘さの中にあるコクを楽しんでくださいね。



服部学園 中國料理 横尾 博志

### 世界・郷土料理献立

1日 「山口県」

#### ・チキンチキンごぼう、けんちよう汁

けんちよう汁は、山口県の精進料理で、大根と豆腐が入った、やさしい味の汁物です。給食では、具だくさんの汁物にアレンジしました。

8日 「長野県」

#### ・キムタクごはん、太平汁

太平汁は、江戸時代から明治にかけて、平和な世の中を願って名付けられたといわれています。野菜をたっぷり使った、体が温まる郷土料理です。

16日 「高知県」

#### ・塩焼きそば、いも天

高知県では、屋台やイベントで塩味の焼きそばが人気です。給食では、高知県が生産量全国1位の、しょうが、にらを使用して作ります。

23日 「スペイン」

#### ・スペイン風オムレツ、アホスープ

スペインのオムレツは、じゃがいもと卵を使ったスペインの家庭料理です。オリーブオイルでじっくり焼いて、ふんわり食感に仕上げます。