



12月の予定献立表

令和7年11月28日発行

由利本荘市矢島学校給食センター



牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
1日 866 Kcal ・もち麦ごはん ・トマトハヤシライス ・大内産冬キャベツのペペロンチーノ炒め ・ひとくちチーズ 大内産 冬キャベツ	2日 789 Kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・高野豆腐の炒め物 ・湯葉のすまし汁	3日 836 Kcal ・ごはん ・春巻き ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・春雨スープ	4日 698 Kcal ・鮭わかめごはん ・厚焼き玉子 ・ごま和え ・もずくのみそ汁 学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。	5日 659 Kcal ・焼きそば ・ワンタン ・みそスープ ・県産りんご 中学生栄養量 830kcal
8日 720 Kcal ・パエリア ・レンコンサラダ ・野菜スープ スペインメニュー	9日 733 Kcal ・親子丼 ・塩昆布和え ・白菜のみそ汁	10日 737 Kcal ・ココア揚げパン ・鶏肉のチーズ焼き ・フロッキーサラダ ・ミネストローネ	11日 727 Kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根のカレー炒め ・白玉汁	12日 751 Kcal ・ごはん ・しゅうまい(2コ) ・チンジャオロースー ・中華コンスープ
15日 683 Kcal ・もち麦ごはん ・冬野菜カレー ・キャベツサラダ ・ジョアフルベリー	16日 749 Kcal ・ごはん ・いわしのみぞれ煮 ・ひじきの炒め煮 ・かき玉汁	17日 764 Kcal ・バターコーンライス ・チーズサラダ ・フラウンシチュー フランスメニュー	18日 748 Kcal ・ひとめぼれ ごはん ・松風焼き ・五色和え ・大根のみそ汁 TDK様よりお米提供	19日 802 Kcal ・タンメン(中華麺) ・(野菜炒め・スープ) ・白花豆コロッケ ・ヨーグルト
22日 917 Kcal ・ごはん 冬至 献立 ・鶏肉の塩からあげ(3コ) ・卵入り野菜炒め ・かぼちゃ豚汁 ・はちみつゆずゼリー	23日 659 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・おかか和え ・おでん	24日 747 Kcal ・まるパン ・ペンネアラビアータ ・まめまめサラダ ・ポトフ イタリアメニュー	25日 848 Kcal ・チキンライスのホワイトソースかけ ・ひじきサラダ ・セレクトクリスマスケーキ	TDK様では、社会貢献の一環として地元の農事組合法人を技術面でサポートしています。「アイガモロボット」を活用して、無農薬の「ひとめぼれ」を作っています。このお米をぜひ食べていただきたいと、このたび市内小中学校の児童・生徒に無償で提供いただきました。こだわりのお米をおいしくいただきますよう。

地場産物の紹介

りんご

由利本荘市の西目地区でよくつくられています。りんごは皮つきで食べることでビタミンCや食物せんいを無駄なく取り入れることができますよ。

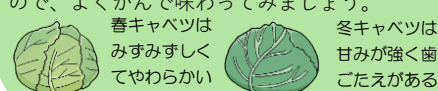
ほうれん草・こまつな

冬にとれる、ほうれん草やこまつなは、夏にとれるものよりも、ビタミンCや甘みが多く、栄養価が高くなります。



大内産キャベツ

12月の給食に由利本荘市大内地区で作られた冬キャベツが登場します。冬キャベツは、春にとれるキャベツよりも、歯ごたえがあり、甘みがあります。サラダや炒め物に登場するので、よくかんで味わってみましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至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。また、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」がつき、縁起がよいとされてきました。



寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始の食べすぎには気をつけましょう。



ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。