

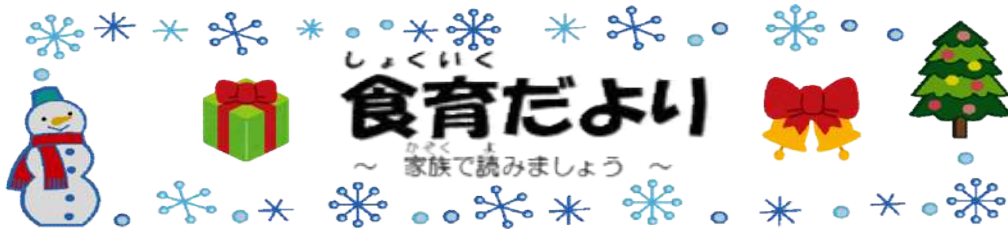
2025年12月 こんだてよていひょう



令和7年12月
出雲崎小学校

曜日	月		火		水		木		金	
	1 日		2 日		3 日		4 日		5 日	
エネルギー	633 kcal		588 kcal		636 kcal		690 kcal		663 kcal	
食塩相当量	1.9 g		2.3 g		2.0 g		1.9 g		2.2 g	
献立と配膳の図										
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす かつおぶし たまご		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ		ぎゅうにゅう ほっけ のり あぶら ぶたにく たまご		ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく だいす くるまふ ちりめんじゃこ ひじき さけ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき ぶたにく なた とうにゅう	
さいの食品	ごはん あぶら さとう こま		パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら		ごはん アーモンド さとう じゃがいも		ごはん さつまいも あぶら さとう こま さといも		ごはん はつがげんまい さとう あぶら こま わんたん	
みどりの食品	たまねぎ だいこん こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう コーン ししいたけ		たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ にんじん りんご レモン		ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にら		れんこん こまつな キャベツ にんじん うめ はくさい だいこん こぼろ ほうれんそう ねぎ		たけのこ ぜんまい にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな ねぎ	
	8 日		9 日		10 日		11 日		12 日	
エネルギー	644 kcal		616 kcal		660 kcal		649 kcal		664 kcal	
食塩相当量	2.1 g		2.1 g		2.2 g		1.8 g		2.2 g	
献立と配膳の図										
あかの食品	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ ぶたにく とうふ		のむヨーグルト ちりめんじゃこ オムレツ ひじき ハム ベーコン なまクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ひじき ハム		ぎゅうにゅう ぶり こんぶ わかめ とうふ なた		ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	
さいの食品	ごはん はつがげんまい こま あぶら さとう さつまいも		ごはん はつがげんまい あぶら さとう じゃがいも		めん あぶら さとう さつまいも みずあめ こま		ごはん じゃがいも あぶら はちみつ こま さとう		ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう せりー	
みどりの食品	にんじん こぼろ れんこん さやいんげん だいこん ねぎ		コーン キャベツ パプリカ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム		にんじん もやし はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり キャベツ コーン		キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん もも りんご バイン レモン	
	15 日		16 日		17 日		18 日		19 日 食育の白	
エネルギー	638 kcal		610 kcal		670 kcal		624 kcal		716 kcal	
食塩相当量	2 g		2 g		2.0 g		2 g		2.1 g	
献立と配膳の図										
あかの食品	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ぶたにく とうふ くるまふ		ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく なまクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく おから ハム とりにく くるまふ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶら あけ ハム もずく		ぎゅうにゅう ヒレカツ ぶたにく ハム なまクリーム	
さいの食品	ごはん こま さとう こま		ビタパン はちみつ パスタ マヨネーズ じゃがいも パター		ごはん こま さとう じゃがいも マヨネーズ		ごはん パんこ さとう あぶら こま じゃがいも		ごはん はつがげんまい パター あぶら じゃがいも せりー	
みどりの食品	にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ		りんご にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ れんこん ブロッコリー レモン		ねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン はくさい にら ししいたけ ねぎ		たまねぎ だいこん キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ		たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	
	22 日		23 日		24 日		<div><div>今月の出雲崎産</div><div></div><div><div>12月も出雲崎産の</div><div>おいしい食材を取り入れています。</div></div></div>			
エネルギー	660 kcal		649 kcal		708 kcal					
食塩相当量	1.9 g		2 g		2.2 g					
献立と配膳の図										
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ のり		ぎゅうにゅう さば くさかめ ぶたにく ゆば なた		ジョア ツナ メンチカツ ひじき だいす ハム ベーコン とうにゅう					
さいの食品	ごはん こま あぶら さとう		ごはん さとう じゃがいも あぶら		ごはん パター さとう あぶら じゃがいも					
みどりの食品	れんこん かぼちゃ だいこん にんじん ゆず ほうれんそう もやし		しょうが にんじん こぼろ ししいたけ ねぎ こまつな		コーン キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ					

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年12月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

寒さに負けない、冬の食生活



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、
楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、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。



～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



今年の「冬至」は、22日（月）です。給食では、「冬至献立」を予定しています。
「ゆず」「かぼちゃ」の入った給食を食べて、かぜに負けない体を作りましょう。



教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの人！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



第20回全国学校給食甲子園 新潟県代表献立

毎年夏に、全国の栄養教諭による学校給食の大会「学校給食甲子園」があります。

出雲崎の給食は、昨年度、今年度と2年連続新潟県代表に選出されました。

惜しくも甲信越・北陸ブロックで敗れ、全国大会へはいけませんでした。地場産物の活用と小学生、中学生が育てた米や野菜を活用したことが、高く評価されました。

これからも、出雲崎の美味しい食材を取り入れた給食を心がけていきます。

12月4日（木）の給食は、新潟県代表に選出された献立です。お楽しみに♪



表彰状

出雲崎町立出雲崎中学校
貴校は特定非常営利活動法人
21世紀構想研究会主催第24回
全国学校給食甲子園に於いて
新潟県代表に選ばれました
よってその栄誉を称えここに
表彰します

令和七年十月十四日
全国学校給食甲子園実行委員会
実行委員長 銭谷真美