

2025年 12月

# 献立予定表

中学校

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 りんご 揚げ鶏と根菜の甘酢あん 麦ごはん えのきの味噌汁	2 ココアピーンズ 中華海藻サラダ ソフト麺 麻婆ソース	3 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 麦ごはん 白菜なべ	4 豚肉のケチャップソースがけ グリーンサラダ 米粉入りコッペパン かぼちゃボタージュ	5 鯖の味噌だれかけ 切干大根の煮物 麦ごはん 豆腐のすまし汁
8 いい歯の日 豚肉の生姜炒め きんぴらごぼう 麦ごはん 麸のすまし汁	9 鯖の竜田揚げ 小松菜としめじの煮浸し うどん 味噌うどんのつゆ	10 肉シュウマイ(2個) ビビンバの具 麦ごはん わかめスープ	11 マーマレードチキン コーンもやし 黒糖コッペパン ポトフ	12 ヨーグルト じゃが芋の煮物 大根飯 ワカサギの唐揚げ
15 みかん キャベツのソテー <sup>1</sup> 麦ごはん 冬野菜のカレー	16 春巻 ごぼうサラダ 中華麺 醤油ラーメンのスープ	17 鶏肉の揚げがらめ ほうれん草のごま和え 麦ごはん けんちん汁	18 イカのオリーブオイル焼き ブロッコリーサラダ コッペパン クリームシチュー	19 焼き鯿 年越しのおかず 麦ごはん 白菜の味噌汁
22 ホキの柚子だれかけ れんこんの炒め煮 麦ごはん かぼちゃの味噌汁	23 竹輪の磯辺揚げ(3個) 白菜の塩昆布和え うどん きつねうどんのつゆ	24 豚キムチ 炒めナムル 麦ごはん トックスープ	25 クリスマスの献立 クリスマスデザート カラフルサラダ 食パン ミネストローネ	26 豆乳プリン 小松菜のおかか和え 五目ご飯 ポテトコロッケ
<p>今月の岐阜県産食材</p>				
<p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。  * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。  * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。  * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。  * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>				

## 風邪などの感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事をして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。特にビタミンA・ビタミンCは、風邪などから体を守ってくれる大事な栄養素です。



### 手洗いを見直そう！

手には見えない汚れやウイルスがついていることがあります。食事の前や外から帰った後、トイレの後などは、こまめにしっかりと手を洗いましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は急いで洗います。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきます。



### 伝えよう日本の味

#### 《冬至》

冬至とは、1年で一番短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかかるないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



#### 《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しのおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。