



令和7年度12月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	735
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13～20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20～30	28

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★年間目標★

感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆12月の目標☆

- ・抵抗力を高める食事について考えよう
- ・牛乳を残さず飲もう

早くも今年もあと1ヶ月となりました。12月は寒さに負けないように、体が温まる献立が多く取り入れられています。また「師走(しわす)」ともいわれる12月は、年末の慌ただしさに加え、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、食生活も特に乱れがちになります。そんな時こそより一層体調管理に気を付けて、心も体も元気な年末年始を過ごしましょう。

月	火	水	木	金
1 ごはん ●牛乳 さばのしょうが煮 キャバツともやしのカレー炒め 豚じゃが	2 ごはん ●牛乳 蒸しシュウマイ 白菜マーボー 豆腐とわかめのスープ	3 ごはん ●牛乳 ハンバーグ・ソースかけ ポテトサラダ コーンスープ	4 ごはん ●牛乳 鯖のゆずみそかけ ひじきの炒め煮 豚汁	5 ごはん ●牛乳 ハッシュドポーク フライドポテト キャバツとコーンのサラダ
8 ごはん ●牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め きゅうりのピリ辛漬け のっぺい汁	9 ごはん ●牛乳 肉団子の甘酢かけ きんぴらごぼう 油揚げとさつまいものみそ汁	10 ごはん ●牛乳 たらフライ 中濃ソース キャバツとにんじんのサラダ クリームシチュー	11 ごはん ●牛乳 鶏そぼろ二色丼の具 だし巻き卵・おろししょうゆかけ かぶのスープ	12 ごはん ●牛乳 きびなごのポテト衣フライ こんにゃく寒天のサラダ キムチチゲ
15 ごはん ●牛乳 ぶりの甘辛たれかけ 豚肉と白菜の煮物 厚揚げのみそ汁	16 ごはん ●牛乳 冬野菜のカレーライスの具 ポークミンチカツ ツナとキャバツのサラダ	17 ごはん ●牛乳 いちごジャム 焼きソーセージ ブロッコリーの彩りサラダ ミネストローネ	18 ごはん ●牛乳 豆腐ハンバーグ 中濃ソース キャバツのごま和え 関東煮	19 ごはん ●牛乳 鮭の塩こうじ焼き かた豆 豆乳鍋
22 減量菜めし ●牛乳 みそ煮込みうどん れんこんの炒め物 ナタデココフルーツ	23 ごはん ●牛乳 鶏肉のから揚げ ツナとキャバツのソテー カレースープ	●…体の組織をつくる(1群, 2群) ▲…体の調子を整える(3群, 4群) ■…エネルギーになる(5群, 6群) ★「アレルギー情報」はこちら → 岸和田市 中学校 給食献立 検索		

●れんこんは縁起物●

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

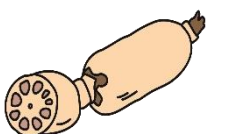
先が見通せる



●れんこんの栄養と調理のポイント●

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

イラスト出典元：『家庭とつながる！新食育ブック③』少年写真新聞社刊 他



【れんこん】 12/22(月) れんこんの炒め物

●れんこんは地下に伸びた茎●

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。

