



12月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	1(月)			2(火)			3(水)			4(木)			5(金)			8(月)			9(火)			10(水)			11(木)			12(金)		
献立	牛乳 ごはん 白身魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁			牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 アーモンドあえ			牛乳 ごはん よせ鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ			牛乳 コッペパン スイートシチュー コールスローサラダ			牛乳 ごはん マーボー豆腐 ツキキとホシホの中華あえ			牛乳 ごはん うずみの具 くわいのから揚げ 甘酢あえ			牛乳 ごはん ボークカレー 白菜のレモンサラダ			牛乳 ごはん ホキの香芳だれかけ おかかあえ かきたま汁			牛乳 黒糖パン ゴロゴロ野菜のみそソースバグッティ アロヨリとみかんのサラダ			牛乳 ごはん 中華丼の具 米粉めん 中華あえ ヨーグルト		
																郷土料理						ひろしま給食								
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 白身魚天ぷら 揚げ油 錦糸卵 にんじん もやし 塩昆布 うすくちしょうゆ 三温糖 鶏つくね はくさい だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 細切りこんにゃく 油揚げ しろねぎ こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 だし昆布 混合削り節 水			○ □ ○ □ ○ △ △ ○ ○ □ ○ △ △ △ ○ ○ △ △ △	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏ひき肉 料理酒 おろししょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん さつま揚げ 絹揚げ 板こんにゃく さやいんげん 三温糖 アーモンド キャベツ ほうれんそう にんじん もやし 三温糖 こいくちしょうゆ			○ □ ○ △ △ △ △ ○ ○ △ △ △ □ □ ○ △ △ △ △ △ □	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 たら 木綿豆腐 にんじん はくさい だいこん はるさめ しゅんぎく しろねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 水 ツナ水煮 干ひじき キャベツ こまつな にんじん ノエグ マネズミ 酢 こいくちしょうゆ 白すりごま			○ □ ○ ○ ○ △<																		

がつにちとうじ

12月22日は「冬至」

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、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

うどん
(うどん)

冬至を境に少しずつ日が長くなり、再び太陽の力が強まっていくことから冬至は「一陽来復」とも呼ばれます。このことが起源となり、「一陽来復」には、冬が終わり春が来ること・悪いことがつづいたあと、ようやく物事がよい方向に向かうこと という意味があります。

19日は「冬至献立」です。
おたのしみに☆彡

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…
○：おもに体をつくるもとになる食品（赤）
△：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）
□：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）
（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）