

こんたて

たべもの教室
予定表



12月



令和7年度
糸島市立南風小学校

毎月19日は
食育の日

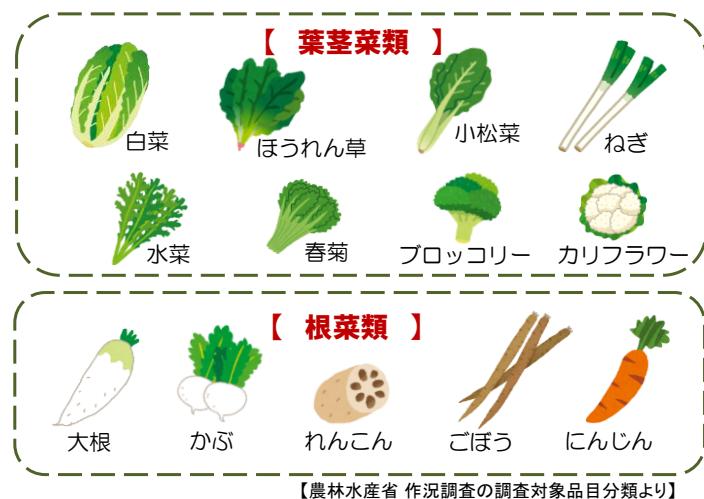
日	曜	献 立	I摂ボ - kcal	たん白質 g	脂 質 g
1	月	牛乳 豚キムチ丼 (麦ごはん) ワンタンスープ りんご	598	21.8	18.2
2	火	牛乳 ごはん 煮込みうどん キャベツのごま炒め	623	22.7	16.5
3	水	牛乳 ライ麦パン ポルシチ アーモンドソテー	569	23.1	23.1
4	木	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒めもの	593	20.3	18.8
5	金	牛乳 麦ごはん さばのみぞれかけ みそ汁 みかん	637	26.4	17.7
8	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの	570	19.3	14.7
9	火	牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 小松菜の炒めもの だぶ	595	21.4	20.5
10	水	牛乳 ミルクパン トマトのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ ごまドレッシング	624	23.9	24.6
11	木	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ チンゲン菜のじゃこ炒め 鶏スープ	618	22.6	18.6
12	金	牛乳 根菜カレー (麦ごはん) フルーツもり合わせ	676	18.4	20.3
15	月	牛乳 ごはん スタミナソテー はるさめスープ ぶどうゼリー	607	18.2	14.6
16	火	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきとれんこんの炒めもの だご汁	600	20.5	16.1
17	水	牛乳 ワンローフパン ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	576	25.3	23.9
18	木	牛乳 麦ごはん 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー 白菜スープ	636	25.9	24.0
19	金	牛乳 ごはん 豚肉と冬野菜のみぞ煮 白菜のおかか炒め ヨーグルト *食育の日*	606	22.4	15.8
22	月	牛乳 麦ごはん ししやもフライ ほうとう 煮豆	690	23.6	16.6
23	火	牛乳 コーンライス チキンカツ せんきゅあべつ ノンエッグマヨネーズ ラピオリースープ セレクトデザート	702	26.3	21.3

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

給食に使われる 「冬野菜」

冬に旬をむかえる野菜を「冬野菜」と呼びます。旬とは、その野菜をおいしく食べられる時季のことを指します。旬の時季には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。



【農林水産省 作況調査の調査対象品目分類より】

冬野菜の特徴

寒さで凍ることがないよう、細胞内に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいを感じるのはこのためです。

ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

冬野菜をおいしく食べよう！

白菜、大根、ねぎ、春菊などを使った鍋物は、たっぷり野菜がとれます。



根菜類の野菜は、煮物にすると、甘みと旨味が増しておいしくなります。

蒸し野菜にすることで、野菜の甘みをより感じることができます。



12月の
献立より

豚肉と冬野菜のみぞ煮

材料 (4人分)

- ・豚肉こま切れ 140g
- ・にんじん 80g
- ・大根 160g
- ・ごぼう 60g
- ・さといも 100g
- ・板こんにゃく 80g
- ・ねぎ 20g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ2/3
- ・米みそ 40g
- ・水 160ml

作り方

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは半月切りにして水にさらし、さといもは角切り、こんにゃくは色紙切りして湯通し、ねぎは小口切りにする。

②鍋に油をひき、豚肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、さといもを加えて軽く炒め、水と調味料を加えて煮る。

④仕上げにねぎを加える。

冬野菜を、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

*塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量は中学年の値を示しています。

学校給食献立予定表

令和7年12月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						
		主に体をつくるものとなる	主に体の調子を整えるものとなる	主にエネルギーのもととなる	調味料			
1 (月)	牛乳 豚キムチ丼(麦ごはん) ワンタンスープ りんご	ぶた肉 米みそ ペーパー	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ もやし 切干大根 しょうが にんにく キムチ 白菜 たけのこ きくらげ りんご	米 麦 でん粉 ワンタン	ごま油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
2 (火)	牛乳 ごはん 煮込みうどん キャベツのごま炒め	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん 春菊	白菜 こんにゃく しいたけ 根深ねぎ キャベツ もやし	米 乾めん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 料理酒 鶏がらスープ 塩 こしょう
3 (水)	牛乳 ライ麦パン ボルシチ アーモンドソテー	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ かぶ キャベツ コーン	ライ麦パン じゃがいも 砂糖	バター アーモンド 油	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ うす口しょうゆ
4 (木)	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒めもの	とり肉 がんも ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ 料理酒 みりん だしいりこ カレー粉 塩
5 (金)	牛乳 麦ごはん さばのみぞれかけ みそ汁 みかん	さば あつあげ 麦みそ	牛乳 わかめ		しょうが 大根 根深ねぎ 玉ねぎ みかん	米 麦 でん粉 さつまいも	揚げ油	料理酒 みりん しょうゆ だしいりこ
8 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの	ぶた肉 角天	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 白菜 もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 料理酒 だしいりこ 塩 こしょう
9 (火)	牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 小松菜の炒めもの だぶ	いわしの生姜煮 ペーパー	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 れんこん こんにゃく しいたけ	米 麦 さといも でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ だしいりこ
10 (水)	牛乳 ミルクパン トマトのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ ごまドレッシング	とり肉 ペーパー	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ	油 ごまドレッシング	白ワイン マトビューレ ケチャップ 塩 こしょう
11 (木)	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ チンゲン菜のじゃこ炒め 卵スープ	ぎょうざ とり肉 卵	牛乳 白すだ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ えのき コーン	米 でん粉	揚げ油 油	塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
12 (金)	牛乳 根菜カレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう しょうが にんにく りんご パイン みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうカットゼリー	油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ
15 (月)	牛乳 ごはん スタミナソテー はるさめスープ ぶどうゼリー	とりレバー ちくわ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ ぶどうゼリー	揚げ油 油	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
16 (火)	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきとれんこんの炒めもの だご汁	野菜の卵焼き ぶた肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	れんこん 白菜 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さといも 小麦粉 白玉粉	ごま ごま油	しょうゆ 料理酒 だしいりこ
17 (水)	牛乳 ワンローフパン ビーンズシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	大豆 とり肉 ミックスピーンズ 豆乳 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ	ワンローフパン さつまいも 小麦粉	油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
18 (木)	牛乳 麦ごはん 魚のアーモンド揚げ ほうれん草のソテー 白菜スープ	ホキ ペーパー ^{つくね}	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ	米 麦 小麦粉	アーモンド 揚げ油 油	料理酒 塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ 鶏がらスープ
19 (金)	牛乳 ごはん 豚肉と冬野菜のみそ煮 白菜のおかか炒め ヨーグルト	ぶた肉 米みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 白菜 もやし	米 さといも 砂糖	油	しょうゆ 料理酒 みりん 塩
22 (月)	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	とり肉 油あげ 米みそ 金時豆	牛乳 ししゃもフライ	かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ しいたけ	米 麦 やせうま 砂糖	揚げ油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だし昆布 だしあつお節
23 (火)	牛乳 コーンライス チキンカツ せんきやべつ ノンエッグマヨネーズ ラビオリースープ セレクトデザート	とり肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリー	米 小麦粉 パン粉 ラビオリ セレクトデザート	油 揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ