



令和7年度・食育の日のテーマ
「給食の食材」

毎月19日は
食育の日

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。

【葉茎菜類】



【根菜類】



【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と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

豚肉と冬野菜のみそ煮

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。



日曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
1月	牛乳 豚キムチ丼（麦ごはん） ワントンスープ 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 ボルシチ 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 だご	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 卵スープ	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 豚肉と冬野菜のみそ煮 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 ししゃもフライ 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 せんきゃべつ ノンエッグマヨネーズ ラビオリスープ セレクトデザート	702	26.3	21.3

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になる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる	
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 ベーコン	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
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
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
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
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
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
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 ベーコン とり肉 かまぼこ	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 ふ でん粉	油
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 ベーコン	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
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 白す干	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
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 バイン 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
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
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
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 ミックスビーンズ 豆乳 ウインナー	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
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 ベーコン 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
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
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
23 (火)	牛乳 コーンライス チキンカツ せんきゃべつ ノンエッグマヨネーズ ラビオリスープ 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

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

しょうゆ 料理酒
鶏がらスープ 塩
こしょう

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

しょうゆ 料理酒
みりん だしiriこ
カレー粉 塩

料理酒 みりん
しょうゆ だしiriこ

しょうゆ 料理酒
だしiriこ 塩 こしょう

塩 こしょう しょうゆ
うす口しょうゆ
だしiriこ

白ワイン トマトピューレ
ケチャップ 塩 こしょう

塩 こしょう
うす口しょうゆ
鶏がらスープ

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

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

しょうゆ 料理酒
だしiriこ

白ワイン 塩 こしょう
鶏がらスープ

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

しょうゆ 料理酒
みりん 塩

しょうゆ うす口しょうゆ
塩 だし昆布
だしかつお節

塩 こしょう
うす口しょうゆ
鶏がらスープ