



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

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 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 チンゲン菜のごま炒め	620	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 麦ごはん さばのみぞれかけ みそ汁 みかん	637	26.3	17.7
5	金	牛乳 ごはん がんもと野菜のうま煮 じゃがいもの炒め物	581	20.6	17.0
8	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜の炒め物 りんごゼリー	599	18.8	14.2
9	火	牛乳 麦ごはん 野菜の卵焼き ひじきとれんこんの炒め物 だご汁	600	20.5	16.1
10	水	牛乳 ミルクパン ブロッコリーのサラダ えびとトマトのクリームスパゲティ	615	25.0	23.1
11	木	牛乳 ごはん スタミナソテー 春雨スープ	571	18.1	14.6
12	金	牛乳 根菜カレー フルーツ盛り合わせ	667	18.6	18.7
15	月	牛乳 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	638	25.8	23.9
16	火	牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 小松菜の炒め物 だご	595	21.4	20.5
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	575	25.1	23.9
18	木	牛乳 麦ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め 卵スープ	665	20.2	24.5
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】	608	22.4	15.9
22	月	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ ほうとう 煮豆	690	23.6	16.5
23	火	牛乳 コーンライス チキンカツ せんキャベツ ラビオリスープ カップケーキ	702	26.3	21.3

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】



白菜



ほうれん草



小松菜



ねぎ



水菜



春菊



ブロッコリー



カリフラワー

【根菜類】



大根



かぶ



れんこん



ごぼう



にんじん

【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に、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。

