

こんたて

たべもの教室 予定表

日	曜	献 立	I初評 kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	ぶた豚キムチどん(麦ごはん)牛乳 ワンタンスープ りんご	598	21.8	18.2
2	火	ごはん 牛乳 煮込みうどん チンゲン菜のごまいため	620	22.7	16.5
3	水	むぎライ麦パン 牛乳 ボルシチ アーモンドソテー	569	23.1	23.1
4	木	むぎ麦ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ みそ汁 みかん	637	26.3	17.7
5	金	ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 じゃがいものいため物	581	20.6	17.0
8	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のいため物 ぶどうゼリー	599	18.8	14.2
9	火	むぎ麦ごはん 牛乳 やさい野菜の卵焼き ひじきとれんこんのいため物 だご汁	600	20.5	16.1
10	水	ミルクパン 牛乳 えびとトマトのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ	615	25.0	23.1
11	木	ごはん 牛乳 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
12	金	こんさい根菜カレー(麦ごはん)牛乳 フルーツ盛り合わせ	667	18.6	18.7
15	月	ごはん 牛乳 スタミナソテー はるさめスープ	571	18.1	14.6
16	火	むぎ麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 小松菜のいため物 だぶ	595	21.4	20.5
17	水	ワンローフパン 牛乳 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	むぎ麦ごはん 牛乳 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこいため 卵スープ	665	20.2	24.5
19	金	【食育の日】 ごはん 牛乳 豚肉と冬野菜のみぞ煮 白菜のおかかいため ヨーグルト	608	22.4	15.9
22	月	むぎ麦ごはん 牛乳 ししやもフライ ほうとう 煮豆	690	23.6	16.5
23	火	コーンライス 牛乳 照焼チキン せんキャベツ ラビオリースープ セレクトデザート	655	21.7	22.3

令和7年度
姫島小学校・姫島分校

12月



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。

