

# 12月 給食だより

令和7年11月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## 風邪など 感染症に負けない体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになります。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のこと気につけましょう。



### やさい いちおし野菜

- ◎今月の「いちおし野菜」は、大根です。  
◎給食では、5日の「根菜カレー」、8日の「ほうとう」、12日の「けんちや」、17日の「大根サラダ」、19日の「みそおでん」、22日の「豚汁」に使用しています。  
◎12日は守口市の農家の方が作った大根を使用します。

### てあら みなお 手洗いを見直そう!

ついつい雑になってしまいか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



学校給食では、12月から令和7年産の新米を使用します。使用するお米の銘柄は、引き続  
き滋賀県産の「キヌヒカリ」です。



令和7年12月分

## 学校給食献立表

12/1月～12/23火

★は茶わんの日です

実施日	献立名	食 品 名	実施日	献立名	食 品 名
12/1月 ★ はし	中華おこわ 牛乳 焼豚スープ ほうれん草と卵のサラダ	【米、もち米、とり肉、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、ボーンストック、しょうゆ 濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チゲンサイ、にんじん、ボーンストック、とりがら スープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン	12/12金 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃん あじフライ	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ 淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油
12/2火 ★ はし	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 豚キムチ炒め	【米 【とり肉、はるさめ、はくさい、もやし、にんじん、ボーンストック、しょうゆ淡、塩、 〈水〉 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、 こしょう	12/15月	こんさいピラフ 牛乳 マカロニスープ レモンあえ ミニぶどうゼリー	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ボーンス トック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん 【ミニぶどうゼリー
12/3水	あげパン 牛乳 ポークビーンズ あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、だいす、じやがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマト ピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、 〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	12/16火 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごとじいりどうふ ひじきの炒め煮	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、土 しょうが、油、しょうゆ濃、三温糖 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、 〈水〉
12/4木 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 焼きししゃも	【米 【牛肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ 濃、三温糖、酒 【ししゃも、油	12/17水 はし	ミニパン いちごジャム 牛乳 スパゲティミートソース 大根サラダ	【ミニパン 【いちごジャム 【スパゲティ、ぶたひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チ ズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソ ース、塩、こしょう 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖
12/5金	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー 白菜とひじきのサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、れんこん、にんじん、にんにく、土しょう が、油、ボーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスター ソース、ケチャップ、チャツキ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、 塩	12/18木 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ コロッケ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、たけのこ、土しょうが、にん にく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、で んぶん、〈水〉 【コロッケ、油
12/8月 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 ほうとう さつまいののかきあげ	【米、ゆかり粉 【ほうとう、とり肉、うすあげ、はくさい、だいこん、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しろ ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さつまいも、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油	12/19金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん さばの塩焼き さくせきづけ	【米 【ぶた肉、あつあげ、あかこんにゃく、ささがきてんぶら、じやがいも、だいこん、 にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩
12/9火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 かぶのスープ ちぐさやき	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ベーコン、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ボーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、油、塩	12/22月 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 のりのつくだ煮	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶ し、〈水〉 【のりのつくだ煮
12/10水	コッペパン 牛乳 白菜シチュー じゃがベーコン	【コッペパン 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦 粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ベーコン、じやがいも、油、塩、こしょう	12/23火	ターメリックライス 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ クリスマスケーキ	【米、ターメリック 【ベーコン、マカロニ、たまねぎ、じやがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、 パセリ、油、ボーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、 こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油 【カップケーキ
12/11木 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが あえもの	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じやがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にん にく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん	<p>●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。</p> <p>●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。</p> <p>●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。</p> <p>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。</p>		

児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	527	21.6	19.1	307	74	2.8	2.5	200	0.35	19	3.8	1.8
学年 3・4年	604	24.6	21.4	322	85	3.4	2.9	229	0.41	24	4.7	2.2
学年 5・6年	683	27.8	23.8	341	97	3.9	3.3	260	0.47	27	5.6	2.6

