

# 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、朝晩の冷え込みがますます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、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

## 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「けんちゃ」、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。

## 手洗いを見直そう!

つついづい雑になっていませんか？ 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、干しいたけ、ポーンストック、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、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、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 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、ポーンストック、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 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、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈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、だいず、じゃがいも、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、しょうゆ淡、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、糸こんにやく、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、粉チーズ、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、ポーンストック、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、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈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 さつま芋のかきあげ	【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 そくせきづけ	【米 【ぶた肉、あつあげ、あかこんにやく、さがきてんぶら、じゃがいも、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 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、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、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、ペイリーフ、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、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、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈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、じゃがいも、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	●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。 ●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ご覧いただけます。 ●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。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。		

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

