



# 令和7年度 12月分献立予定表



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、  
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

— 中学校 —

日曜	献立名	あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)			さいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい もの	熱量 kcal			
		1群		2群		3群	4群		5群		6群						
		魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類					
														<div>たんぱく質 9</div>			
三朝のお米 つやつやもちもち 三朝の宝 (給食標語)																	
1月	ご飯	牛乳	豚肉の白ねぎソース焼き ごま和え 小松菜とさつまいものみそ汁		豚肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ 白菜 大根		米	さつまいも	砂糖	ごま ごま油	果物類	710 28.8
2火	ご飯	牛乳	さといものそぼろ炒め いかの中華サラダ くきわかめスープ		豚肉 イカ かまぼこ 鶏肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ 大根 もやし えのきたけ		米	さといも でんぶん	砂糖	ごま油	果物類	702 29.4
3水	ご飯	牛乳	鮭の照り焼き 青菜のポン酢和え ピリ辛肉じゃが		鮭 かつお節 豚肉		牛乳		ほうれん草 小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ 白菜 枝豆		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	豆類 海藻類 果物類	706 35.9
4木	コッパパン	牛乳	タンドリーチキン マカロニサラダ トマトスープ	4年B組リクエスト	鶏肉 ウインナー		牛乳		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン 白菜	レモン	パン マカロニ		砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 いも類	764 28.9
5金	そばめし	牛乳	のり酢和え 湯葉のすまし汁		プリン	鶏肉 かつお節	湯葉 豆腐	牛乳	のり	にんじん ビーマン ほうれん草	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 焼そば麺		砂糖 プリン	油 ごま	果物類 いも類	755 29.4
お腹がグ〜 今日の給食は ハンバーグー (給食標語)																	
8月	ご飯	牛乳	春巻き たくあん和え もやしスープ		鶏肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ たけのこ たくあん もやし 冬瓜		米 春巻きの皮	春雨		ごま ごま油	果物類	778 19.9
9火	枝豆ご飯	牛乳	たらの西京焼き 野菜の煮浸し さつまい		たら 鶏肉	厚揚げ	牛乳		小松菜 にんじん	枝豆 白菜 大根 白ねぎ		米	さつまいも	砂糖		海藻類 果物類	705 34.1
10水	ご飯	牛乳	ホイコーロー 大根ナムル 春雨スープ		豚肉 まぐろ 鶏肉	豆腐	牛乳	くきわかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ		米	春雨 でんぶん	砂糖	ごま ごま油 油	果物類	716 32.5
11木	ベリーパン	牛乳	はまちのハーブ焼き わかめサラダ スープバグゼティー	5年B組リクエスト	はまち 鶏肉		牛乳	わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ もやし コーン たまねぎ	クランベリー	パン パン粉 スパゲティ			ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	豆類 いも類	766 35.2
12金	ご飯	牛乳	鳥取もりだくさんハンバーグ 梨入りフルーツポンチ けんちん汁		牛肉 豚肉 とうふちくわ	豆腐	牛乳		にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ	梨 黄桃 ナタデココ マスカット レモン	米 パン粉	さといも こんにゃく	砂糖	油	海藻類	761 26.7
あったかい しるをのむと こころもからだも ぽっかぽか (給食標語)																	
15月	ご飯	牛乳	さばのごま焼き 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁		さば 卵 かまぼこ	高野豆腐 油揚げ	牛乳		小松菜 ほうれん草	白ねぎ しいたけ 大根 もやし しめじ		米		砂糖	ごま ごま油	海藻類 果物類 いも類	732 30.8
16火	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが炒め じゃがいものきんぴら あご野焼きのすまし汁		豚肉 鶏肉 あご野焼き	豆腐	牛乳		ビーマン にんじん	キャベツ しょうが 冬瓜 白ねぎ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油 ごま油	海藻類 果物類	701 32.3
17水	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き 神倉大豆とひじきの煮付け 白菜の寄せ鍋		いわし 鶏肉	三朝神倉大豆 豆腐	牛乳	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 大根 白ねぎ		米 小麦粉	でんぶん こんにゃく マロニー	砂糖	油	果物類	709 33.6
18木	コッパパン	牛乳	とうふちくわのカップ焼き ごぼうサラダ ポトフ		とうふちくわ まぐろ 鶏肉		牛乳 チーズ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ 大根 白菜		パン			ごま ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 果物類 いも類	721 30.9
19金	どんどうけめし	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁		鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳		にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	ごぼう しょうが 枝豆 大根 なめこ 白ねぎ		米	こんにゃく でんぶん	砂糖	油 ごま油	海藻類 果物類	716 28.9
うますぎて おかわりない時 かなしがお (給食標語)																	
22月	チキンライス	牛乳	もみの木サラダ クリームシチュー		鶏肉 ウインナー		牛乳 チーズ		ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ 大根 白菜 白ねぎ		米	さつまいも	砂糖	バター	豆類 海藻類 果物類	731 29.0
23火	ソース焼き うどん	牛乳	ツナサラダ 五目スープ		鶏肉 まぐろ	豆腐	牛乳	くきわかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	キャベツ 大根 枝豆 もやし		うどん	春雨	砂糖	油 ごま ごま油	果物類	696 33.5
24水	ご飯	牛乳	ガーリックチキン 白菜のコールスローサラダ 三朝神倉大豆入りハヤシライス		鶏肉 豚肉	三朝神倉大豆	牛乳		パセリ にんじん トマト	にんにく 白菜 コーン たまねぎ しめじ		米		砂糖	オリーブ油 油	海藻類 果物類 いも類	810 30.9
25木	コッパパン	牛乳	ミートグラタン ほうれん草のソテー コーンポタージュ	クリスマス デザート	鶏肉 ベーコン	豆乳	牛乳 チーズ		かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ コーン	いちご	パン	じゃがいも	砂糖 クリスマス デザート	油	海藻類	820 30.0

### もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント



朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう


早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

食べ過ぎないよう、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

### 今年12月22日 冬至と食べ物



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。


### 「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。


にんじん れんこん ぎんなん きんかん

### あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮など食べる風習があります。

### こんにゃく




「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

### 12月31日 大晦日



1年の最後の日、大晦日に食べる『年越しそば』は、細くて長いので長生きするようにとの願いが込められています。

### <今月の郷土料理献立> どんどろけめし



鳥取県東部、中部地区で冬至前後に作られており、豆腐飯とも呼ばれています。調理の際、豆腐を炒める音がバチバチとどんどろけ(雷)の音に似ているためこの名前がつけられたといわれています。もとは豆腐に大根や大根葉を加えただけの簡単なものでしたが、次第にほかの具材なども加えられるようになりました。

### 4年B組

テーマ:給食で日本を旅しよう〜兵庫県〜

4年生は社会で、都道府県の学習をして、都道府県にはそれぞれおいしい食べ物があると知りました。そこで、兵庫県をテーマに献立を考えました！

神戸発祥の「そばめし」、兵庫県で多く生産されている「のり」、神戸プリンをイメージした「プリン」をリクエストしました。

### 5年B組

テーマ:鳥取の給食

鳥取の食べものを低学年に知ってもらって、鳥取のことを好きになってもらいたいの、この献立にしました。ハンバーグにとうふちくわが入っているのが、おすすめポイントです。鳥取の給食を食べ、鳥取のことをもっと好きになってほしいです！