

令和7年度
12月の献立



<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ ★さつまいも
★春菊 ★水菜 ★こまつな ★ほうれん草 ★白菜 ★しいたけ

今月の献立目標

寒さに負けない食事をしよう



安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 青じそドレッシングあえ 厚揚げのみぞ汁	いわし とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 ねぎ 青じそ	とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきだけ こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん かたくりこ	あぶら
2 (火)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ プロッコリーのサラダ	ぎゅうにく 牛肉 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キュウリ にんにく キャベツ マッシュルーム ゆず	きんめまい 金芽米ごはん こむぎ 小麦粉	あぶら
3 (水)	金芽米ごはん 牛乳 たらのおろしがけ 和風サラダ ゆばのすまじ汁	たら ゆば かつお節 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ たけのこ しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくりこ	あぶら マヨネーズ
4 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚れんこん 磯香あえ つくねのみぞ汁 豆乳プリン	ぶたにく 豚肉 みそ さばにく 魚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん ほうれん草 にんじん ねぎ	れんこん もやし しょうが ごぼう たまねぎ 白菜 こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら
5 (金)	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン スペゲッティサラダ ミニストローネ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう （さとう 黒砂糖 ひよこ豆 スペゲッティ）	マヨネーズ
8 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 小松菜のおひたし さつま汁	ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん れんこん もやし しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(小1中2尾) 切り干し大根のあえ物 肉じゃが	ししゃも ツナ ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎ 小麦粉 じやがいも	あぶら ごま
10 (水)	ビビンバ丼 [金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 エビ 団子スープ	ぎゅうにく 豚肉 ぶたにく 豚レバー みそ エビ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ わらび もやし えのきだけ うど なめこ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ ごぼうサラダ きのこのみぞ汁	とりにく 鶏肉 ほき みそ とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ えのきだけ ごぼう たまねぎ レモン	きんめまい 金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 かたくりこ さとう	マヨネーズ
12 (金)	ハンバーガー ^{まる} [丸パン 煮込みハンバーグ ボイル野菜 牛乳 コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム りんご	パン こむぎ 小麦粉 さとう じやがいも	あぶら
15 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ じるのっぺい汁	ぶたにく 鶏肉 のり	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな きぬさや にら	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん さとう マヨネーズ	

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
16 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ さつまいものみぞ汁 みかん	あじ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	パセリ トマト にんじん 青じそ	だいこん なたまめ れんこん なす キャベツ たまねぎ きゅうり えのきだけ みかん	きんめまい 金芽米ごはん パン粉 こむぎ 小麦粉 さつまいも	あぶら ごま
17 (水)	ブルコギ丼 [金芽米ごはん ブルコギ丼の具 牛乳 ひじきの中華あえ ワンタンスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	赤ビーマン ひじき	にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ にら チンゲン菜 もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくりこ	
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の塩から揚げ おからサラダ あさりのみぞ汁	とりにく 鶏肉 ツナ おから あぶら 油揚げ	あさり ツナ みそ	にんじん 春菊	キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 かたくりこ	あぶら マヨネーズ
19 (金)	パン いちごジャム 牛乳 さけのマリネ カリフラワーのサラダ しろ白かぶのクリームスープ	さけ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ビーマン みずな 水菜 パセリ	キャベツ かぶ たまねぎ 黄ビーマン カリフラワー マッシュルーム レモン いちご	パン さとう かたくりこ 小麦粉	あぶら
22 (月)	＜冬至献立＞ 金芽米ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 大根のごまマヨあえ 冬至のみぞ汁	さわら とりにく 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん れんこん たまねぎ きゅうり とうもろこし ゆず	きんめまい 金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
23 (火)	＜お楽しみ献立＞ チキンライス 牛乳 エビフライ フレンチサラダ たのし 白菜のスープ お楽しみデザート	たまご 卵 とりにく 鶏肉 エビ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 黄ビーマン ぶなしめじ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン こむぎ 小麦粉	あぶら
24 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き 納豆あえ みぞれ汁	さば とりにく 鶏肉 納豆 みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん もやし なめこ ごぼう うめ梅	きんめまい 金芽米ごはん かたくりこ	

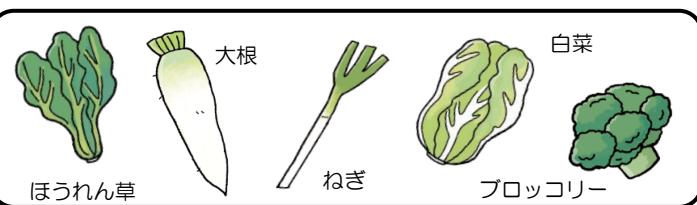
寒さに負けない食生活を心がけましょう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。日頃から栄養バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。特に、抵抗力を高めるために、ビタミンAやビタミンCを多く含む冬野菜を積極的にとるとよいでしょう。

冬至とかぜの予防

- 冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

冬においしい野菜を食べましょう



冬休み中も早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて生活リズムを整え、新しい年を元気に迎えましょう！