



令和7年12月  
津幡南中学校

今年も残すところ後1か月となりました。寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。手洗い・うがいを徹底するとともに、栄養や睡眠をしっかりととり、寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

## 寒さに負けない食事をしよう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。そして抵抗力を高める働きがある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れることです。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



## かぜをひいた時の食事



#### 発熱・寒気

##### 水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分や、エネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



汁物

スープ

温かい汁物や、発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。粘膜を強くするビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み

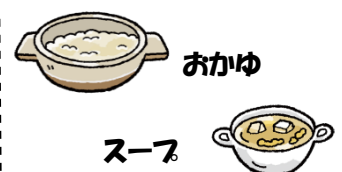


アイス  
クリーム

ゼリー

香辛料など、のどに刺激のあるものは避けましょう。食事が食べられないときは、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給をしましょう。

#### 下痢・吐き気



おかゆ

スープ

胃腸が弱っているのので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどをとりましょう。また、味の濃いものは胃腸の負担になるので避けましょう。



# 令和7年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



| 日   | 献立名  | 主に血や肉になる食品（赤）<br>たんぱく質・無糖質                       | 主に黒や力のもとになる食品（黄）<br>炭水化物・脂質   | 主に身体の隅々をとのえる食品（緑）<br>ビタミン・食物繊維   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|-----|--|--|---|--|---------------|------------|---------|
| 1月  | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>根菜のみそ汁                                | 鶏肉<br>ひじき さつまあげ<br>豚肉 みそ                         | 米<br>米粉 でんぷん 大豆油<br>油 さとう<br>里いも  | しょうが にんにく<br>にんじん こんにゃく さやいんげん<br>だいこん にんじん ごぼう えのきたけ しまつな   | 765           | 36.5       | 20.6    |
| 2月  | ごはん<br>ししゃもフライ★<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>鶏団子の塩鍋                        | ししゃも<br>糸かまぼこ かつお節<br>鶏団子（鶏肉）焼き豆腐                | 米<br>パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>鶏団子（パン粉）ごま油  | キャベツ ブロッコリー にんじん<br>鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）はくさい もやし にんじん だいこん  | 774           | 28.3       | 29.1    |
| 3月  | ごはん<br>コロッケ<br>切干大根のピリ辛炒め★<br>厚揚げと白菜のみそ汁                           | 豚肉<br>豚肉<br>厚あげ みそ                               | 米<br>じゃがいも さとう 豚脂 油 パン粉 小麦粉<br>水あめ でんぷん 大豆油<br>油 さとう  | たまねぎ<br>切干し大根 にんじん ビーマン 干しいたけ<br>はくさい たまねぎ にんじん ねぎ   | 807           | 25.7       | 25.0    |
| 4月  | 肉みそ丼（麦ごはん）<br>（黄）<br>揚げとキャベツのごま酢和え<br>鶏ごぼろ汁<br>デザート（ミニ豆乳プリン）       | 豚肉 大豆 赤みそ<br>油あげ<br>鶏肉<br>豆乳                     | 米 白麦<br>ごま油 さとう<br>さとう ごま<br>ごま油<br>さとう 水あめ 油   | しょうが にんにく たまねぎ もやし しまつな<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みつば                               | 793           | 32.5       | 22.6    |
| 5月  | 米粉ミルクロール<br>オムレツ<br>さつまいもとれんこんのチップ★<br>あさりのトマトスープパスタ               | 脱脂粉乳<br>鶏卵<br>あさり ベーコン                           | 米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン<br>でんぷん 油<br>さつまいも 大豆油<br>スパゲティ オリーブ油 さとう                              | れんこん<br>たまねぎ にんじん トマト にんにく   | 780           | 28.3       | 32.6    |
| 8月  | ごはん<br>鶏と根菜の黒酢あん★<br>豆腐とチンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト                         | 鶏肉<br>絹ごし豆腐<br>ヨーグルト                             | 米<br>さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう  | しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン<br>チンゲン菜 もやし にんじん ねぎ  | 801           | 26.8       | 22.8    |
| 9月  | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>ささみとキャベツのごまマヨネーズ和え<br>じゃがいものカレーそぼろ煮             | さわら 白みそ<br>鶏肉<br>豚肉 大豆 厚あげ                       | 米<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ ごま<br>じゃがいも 油 さとう でんぷん   | キャベツ しまつな にんじん<br>しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん  | 800           | 34.1       | 25.6    |
| 10月 | ごはん<br>シューマイ<br>ツナ入り中華和え<br>豚キムチラーメン                               | 豚肉 大豆たん白<br>ツナ<br>豚肉 キムチ（昆布） みそ                  | 米<br>でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉<br>さとう ごま油<br>中華めん ごま油 キムチ（さとう ごま）                                   | たまねぎ しょうが<br>だいこん にんじん きゅうり<br>キムチ（はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら<br>にんにく） はくさい たまねぎ にんじん にら           | 802           | 29.6       | 23.7    |
| 11月 | ゆかりごはん<br>源氏豆★<br>車麩の卵とじ<br>くだもの（オレンジ）                             | 大豆 昆布<br>鶏卵 鶏肉                                   | 米<br>でんぷん 大豆油 さとう 水あめ<br>車麩 さとう   | 赤しそ粉<br>たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ<br>オレンジ  | 802           | 34.4       | 21.7    |
| 12月 | フルーツクリームサンド（ミルク食パン）<br>（フルーツのクリーム和え）<br>かぼちゃのミートグラタン<br>豚肉ともやしのスープ | 脱脂粉乳<br>ヨーグルト<br>鶏肉 チーズ<br>豚肉                    | 小麦粉 さとう ショートニング<br>生クリーム<br>油 さとう   | みかん パイナップル 黄桃<br>にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン トマト<br>もやし たまねぎ にんじん ねぎ                                  | 756           | 31.1       | 29.0    |
| 15月 | チャーハン<br>巻巻き<br>パンパンジーサラダ<br>ワンタンスープ                               | 焼き豚 炒り卵（鶏卵）<br>豚肉 ひじき<br>鶏肉<br>ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ） | 米 炒り卵（でんぷん さとう 油）油 ごま油<br>春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油<br>大豆油<br>ごま さとう<br>ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう） | たまねぎ ねぎ<br>キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが<br>もやし きゅうり にんじん<br>ワンタン（たまねぎ しょうが）はくさい たまねぎ じゃがいも ねぎ            | 887           | 25.6       | 30.1    |
| 16月 | ごはん<br>豚肉の香味ソース<br>ほうれん草のおひたし<br>里芋のかす汁                            | 豚肉<br>ちくわ<br>油あげ みそ                              | 米<br>米粉 でんぷん 大豆油 さとう<br>さとう<br>里いも  | にんにく ねぎ<br>ほうれん草 もやし にんじん<br>はくさい だいこん にんじん ねぎ   | 815           | 31.7       | 28.1    |
| 17月 | 麦ごはん<br>チキンナゲット<br>白菜のゆず風味サラダ<br>冬野菜カレー                            | 鶏肉 大豆たん白 おから<br>ツナ<br>豚肉 チーズ                     | 米 白麦<br>油 米粉 さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも 油 カレールウ   | にんにく しょうが<br>はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁<br>にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブルーン りんご                            | 876           | 28.3       | 27.2    |
| 18月 | ごはん<br>炒り豆腐包み焼き<br>れんこんのきんぴら★<br>ごま汁<br>ココアミルク                     | 鶏肉 豆腐 大豆たん白<br>さつまあげ<br>豚肉 みそ                    | 米<br>さとう 油<br>油 さとう ごま油<br>もち ごま<br>さとう ココア   | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ<br>れんこん にんじん こんにゃく ビーマン<br>だいこん にんじん えのきたけ しまつな                          | 800           | 30.1       | 18.9    |
| 19月 | 胚芽パンズ<br>えびカツ<br>かぼっくのサラダ<br>かぶのスープ                                | 脱脂粉乳<br>えび 大豆たん白<br>チーズ<br>ベーコン                  | 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン<br>小麦胚芽<br>でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油<br>さつまいも ノンエッグマヨネーズ                 | きゅうり たまねぎ<br>かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし   | 753           | 25.0       | 33.1    |
| 22月 | ごはん<br>いわしの天ぷら<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ゆず香る鶏塩うどん                           | いわし<br>豚肉<br>鶏肉                                  | 米<br>小麦粉 でんぷん 大豆油<br>油 さとう でんぷん<br>うどん ごま油  | かぼちゃ たまねぎ さやいんげん<br>はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず  | 794           | 29.0       | 27.7    |
| 23月 | ごはん<br>鶏肉の美味だれ<br>ごま和え<br>長いものみそ汁                                  | 鶏肉<br>油あげ みそ                                     | 米<br>米粉 でんぷん 大豆油 さとう<br>ごま さとう<br>長いも   | しょうが にんにく りんご<br>しまつな キャベツ もやし<br>たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ   | 802           | 35.3       | 25.8    |
| 24月 | カレーピラフ<br>星のハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>コンソメジュリアン<br>デザート（クリスマスカップデザート）    | ウインナー<br>鶏肉 豚肉 大豆たん白<br>鶏肉<br>豆乳                 | 米 油<br>豚脂 さとう 油 じゃがいも<br>油 さとう<br>さとう 水あめ 油   | たまねぎ にんじん ビーマン<br>たまねぎ にんにく しょうが<br>ブロッコリー 主キャベツ 赤ビーマン とうもろこし<br>たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ<br>いちご果汁 | 800           | 29.7       | 24.9    |
| 25月 | ごはん<br>魚のみそマヨ焼き<br>豚肉のしょうが炒め<br>かきたま汁                              | ふくらぎ 白みそ<br>豚肉<br>鶏卵 ふかし                         | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>油 さとう でんぷん<br>でんぷん   | パセリ<br>しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし しまつな<br>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ  | 804           | 36.2       | 27.7    |

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。  
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）  
※下線 〃 の食品は、河北都市産です。



|           |             |            |            |
|-----------|-------------|------------|------------|
| 12月の栄養価平均 | 801         | 15.2%      | 29.3%      |
| 学校給食摂取基準  | 830<br>kcal | 13%<br>20% | 20%<br>30% |