令和8年度　12月　献立表

今月のめあて：寒さに負けない食事をしよう

国見町給食センター

日	曜	献立名(前半) 	赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～ 	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 塩分(g) 幼	小	中	給食休み
1	火	ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**	442 20.5 1.8	611 26.5 2.2	769 31.5 2.7	
		とりのてり焼き	とり肉		さとう　でんぷん				
		ごまネーズサラダ	糸かまぼこ	ブロッコリー　にんじん **キャベツ**　コーン	卵不使用マヨネーズ ごま				
		なめこのみそ汁	とうふ　みそ	にんじん　大根　なめこ **ねぎ**	さといも				
2	水	ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**	124 6.1 0.2	605 27.8 1.9	764 34.2 2.4	幼牛乳のみ
		さばのしょうゆこうじ焼き	さば						
		れんこんのきんぴら	**ぶた肉**　さつまあげ **だいず**	にんじん　れんこん	こめ油　さとう				
		いものこ汁	とり肉　とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　まいたけ しいたけ　大根	さといも				
3	木	ソフトめん　牛乳	牛乳		めん	594 24.5 2.1	703 29.1 2.5	870 36.5 3.1	
		コーンコロッケ		コーン	小麦粉　こめ油				
		千草あえ	かまぼこ	**こまつな**　にんじん きゅうり　**キャベツ** えのきたけ	こめ油　さとう				
		カレーうどんスープ	とり肉　油あげ なると	**ほうれん草**　にんじん　**ねぎ** 玉ねぎ　にんにく　干ししいたけ	カレールウ				
4	金	ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**	431 20.8 1.8	582 25.9 2.1	727 30.8 2.5	
		きのこ信田煮	油あげ　とり肉	にんじん　玉ねぎ　干ししいたけ しめじ	さとう				
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草　にんじん　**もやし**	さとう　ごま				
		ご汁	**ぶた肉**　とうふ　**だいず** 油あげ　みそ	にんじん　大根　玉ねぎ **ねぎ**	じゃがいも				
7	月	☆　**中部・関東地方の料理**　☆	**みそカツのタレには、愛知県産の「八丁みそ」を使いました！**			448 21.9 2.0	593 26.4 2.5	751 32.0 3.0	 愛知県
		ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**				
		みそカツ(愛知県)	**ぶた肉**　八丁みそ	にんにく	小麦粉　こめ油 さとう　ごま油				
		キャベツのしそひじきあえ	ひじき	ほうれん草　にんじん　**もやし** **キャベツ**					 東京都
		ちゃんこ汁(東京都)	とり肉　油あげ	にんじん　大根　**はくさい** **ねぎ**　干ししいたけ					
8	火	**かみかみ献立**　**よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。**				509 25.5 2.7	687 32.3 3.5	843 37.4 4.2	 
		ごはん　牛乳　国見納豆	牛乳		**ごはん**				
		だし巻きたまご	たまご		さとう				
		きりざい		にんじん　大根　きゅうり たくあん　野沢菜	ごま				
		肉じゃが	**ぶた肉**	いんげん　にんじん　玉ねぎ	じゃがいも　こめ油 さとう				
9	水	**さかなの日献立**　**さわらは冬になると脂がのって、よりおいしくなります。**				124 6.1 0.2	577 31.1 1.9	730 38.0 2.4	幼牛乳のみ 
		ごはん　牛乳	ごはん		**牛乳**				
		さわらの西京焼き	さわら		さとう				
		こんにゃくのおかか煮	**ぶた肉**　さつまあげ かつお節	にんじん　いんげん	さとう				
		きのこのけんちん汁	とり肉　とうふ　油あげ	にんじん　大根　ごぼう しいたけ　しめじ	さといも　ごま油				
10	木	**♥国見小1年2組リクエスト給食♥**	**あまくておいしいかぼちゃコロッケの登場です！**			590 17.4 1.9	722 22.5 2.5	904 28.6 3.3	
		コッペパン　牛乳　チョコクリーム	牛乳		パン　チョコレート				
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ　玉ねぎ	小麦粉　こめ油 じゃがいも　さとう				
		ポパイサラダ	ハム	ほうれん草　にんじん　**キャベツ** きゅうり　にんにく	こめ油　さとう				
		コーンポタージュ	**ベーコン**　牛乳	にんじん　パセリ　玉ねぎ コーン	じゃがいも　シチュールウ 生クリーム				
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう				
11	金	ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**	424 21.2 2.0	587 28.0 2.4	734 33.9 2.8	
		さけのみそマヨネーズ焼き	さけ　みそ	パプリカ　パセリ	卵不使用マヨネーズ				
		ひじきのいそ煮	ひじき　さつまあげ **だいず**	にんじん　えだまめ 干ししいたけ	こめ油　さとう				
		はくさいと大根のみそ汁	とうふ　油あげ　みそ	にんじん　**はくさい**　大根	じゃがいも				
		さつまいもスティック			さつまいも　さとう こめ油				
14	月	**♥国見小2年1組・ふれあい1組・なかよし2組リクエスト給食♥**	**りっちゃんサラダ＆ABCスープ！大人気メニューの登場です！**			513 17.7 1.4	652 21.8 1.6	821 26.2 1.9	
		ごはん　牛乳	牛乳		**ごはん**				
		チキンカツ　パックソース	とり肉		小麦粉　こめあぶら				
		りっちゃんサラダ	ハム　こんぶ　かつお節	にんじん　きゅうり　**キャベツ** コーン	こめ油　さとう				
		ABCスープ	**ベーコン**	**こまつな**　にんじん　玉ねぎ	じゃがいも　マカロニ				
		ももゼリー		もも果汁	さとう				

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎**太字**の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	498	21.3	18.8	324	2.0
小学校	635	26.6	21.5	370	2.3
中学校	796	32.2	24.6	401	2.9

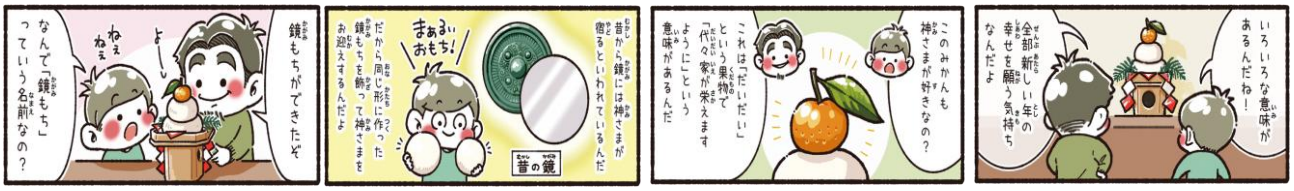
令和8年度　12月　献立表

国見町給食センター

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 塩分(g) 幼	小	中	給食休み
15	火	♥ 国見小3年1組・4年2組リクエスト給食 ♥	ツルっとおいしいはるさめサラダ！りっちゃんサラダとともに人気があります。			480 21.1 2.7	636 26.4 3.5	803 31.2 4.4	
		わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		**ごはん**				
		バーベキューチキン	とり肉	にんにく しょうが					
		はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり **もやし**	はるさめ こめ油 ごま油				
		ミネストローネ	**ベーコン 大豆**	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく 大福豆 金時豆	マカロニ こめ油 じゃがいも				
16	水	ごはん 牛乳	牛乳		**ごはん**	124 6.1 0.2	615 24.9 2.4	744 28.3 2.9	幼牛乳のみ
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう				
		カラフルきんぴらごぼう	さつまあげ	パプリカ にんじん ごぼう	こめ油 さとう				
		わかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん 大根 えのきたけ	じゃがいも				
17	木	中華めん 牛乳	牛乳		めん	559 24.7 2.4	636 28.9 3.1	846 37.0 3.8	
		はるまき	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油				
		わかめサラダ	わかめ	にんじん えだ豆 **キャベツ**	ドレッシング				
		ちゃんぽんめんスープ	**ぶた肉** いか かまぼこ	にんじん たけのこ コーン **はくさい** 干ししいたけ にんにく しょうが	こめ油				
18	金	♔ 12月生まれのお誕生日おめでとう献立 ♔	12月生まれのみなさん おめでとうございます！			470 18.7 1.1	636 23.4 1.4	796 28.2 1.8	おめでとう
		麦ごはん 牛乳	牛乳		**麦ごはん**				
		ツナ入り大根サラダ	ツナ	にんじん 大根 きゅうり **キャベツ**	ドレッシング				
		ほうれん草ときのこのカレー	**ぶた肉**	**ほうれん草** にんじん トマト 玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	こめ油 カレールウ 生クリーム				
		ヨーグルト	**ヨーグルト**						
21	月	❤国見小6年1組リクエスト給食❤	♙ クリスマス献立 ♙	ひと足お先にクリスマス献立です☆	メリークリスマス！	546 20.3 1.6	707 24.8 1.8	860 29.0 2.1	
		ごはん 牛乳	牛乳		**ごはん**				
		チーズインハンバーグ	とり肉 チーズ	玉ねぎ	さとう				
		こんさいと豆のサラダ	ツナ **だいず**	にんじん ごぼう れんこん 大福豆 金時豆	卵不使用マヨネーズ				
		クリームシチュー	とり肉 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも シチュールウ 生クリーム				
		クリスマスケーキ(チョコ)			チョコレート さとう 小麦粉				
22	火	♪冬至献立・国見の日献立♪❤国見小3－1リクエスト献立❤	冬至かぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。			472 22.1 1.9	614 26.5 2.2	776 31.7 2.7	
		ごはん 牛乳 味のり	牛乳 味のり		**ごはん**				
		さばのしお焼き	さば みそ						
		冬至かぼちゃ		かぼちゃ	あずき さとう				
		国見のいも煮汁	**ぶた肉**	にんじん しめじ 大根 **ねぎ**	さといも				

鏡もち

この冬休み、日本の伝統的なお正月の習慣を探してみましょう。



寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。

また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

充実した冬休みをすごしくださいね♪



くにみっ子 食育だより



令和８年度１２月号
国見町給食センター

今月の目標
寒さに負けない
食事をしよう。

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。
また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

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



ビタミンC



ビタミンE



手洗いは感染症予防の基本です！



いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどが付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。

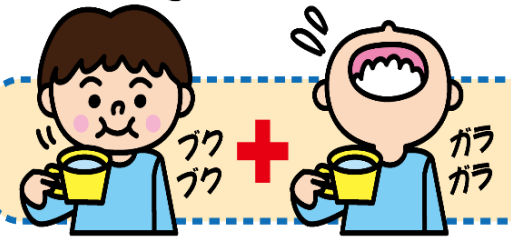


汚れの残りやすい部分
は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。





外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん（かぼちゃ）　にんじん　れんこん　かんてん　きんかん　ぎんなん　うんどん（うどん）



新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重（祝い肴・口取りなど）

- **黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- **数の子** 子宝に恵まれるように。
- **田作り**（ごまめ） 豊作を願って。
- **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- **伊達巻き** 知識や教養が身につくように。／着るものに困らないように。
- **きんとん** 金運に恵まれるように。
- **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酢の物・焼き物など）

- **ブリ** 出世できるように。
- **タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- **エビ** 長生きできるように。
- **紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重（煮物など）

- **里いも** 子宝に恵まれるように。
- **れんこん** 将来を見通せるように。
- **くわい** 出世できるように。
- **昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。