

令和7年 12月



よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



千葉市立高浜海浜小学校

今月も、千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」のごはんです。つやつやでふっくらしていて、とてもおいしいですよ！感謝の心でいただきます。感謝の心でいただきます。

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	12月の目標「食べ物の旬を知ろう」 こんだての紹介
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
1月		さつまいもご飯		こめ むぎ さつまいも ごま			608	サイコロ状のさつまいもを油で揚げて、ごまと一緒にご飯に混ぜ込みます。さつまいもの食感や甘みを感じながら食べてください。豆乳みそ汁には旬の白菜をたっぷり使います。
		ちくわのゆかり揚げ	○	こむぎ あぶら	ちくわ わかめ		20.9	
		白菜の豆乳みそ汁			とうにゅう	にんじん はくさい ねぎ	19.3	
							2.4	
2火		ごはん		こめ			669 23.1 22.1 1.7	千葉市は一年を通してサラダ菜のハウス栽培をしています。市内産の「サラダ菜」を使ってサラダ菜と豚肉のビーフンソテーを作ります。サラダ菜は生で食べるだけでなく、チャーハンの具やスープなどに入れて加熱してもおいしく食べられます。
		さばのみそ煮		さとう	さば	しょうが ねぎ		
		サラダ菜と豚肉のビーフンソテー	○	あぶら ビーフン	ぶたにく	にんじん たまねぎ サラダ菜		
						しいたけ しょうが		
		さつまいもの甘煮		さとう さつまいも		パインシロップづけ		
3水		ごはん		こめ			650 33.6 19.9 2.1	高野豆腐は豆腐を凍らせて、乾燥させて作ります。日持ちがするので、昔から保存食として作られていました。料理に使うときは、一度水で戻してから味を含ませるように煮込みます。今日の給食では、でんぶんをつけて油で揚げます。
		鯉と高野豆腐の甘辛揚げ		あぶら でんぶん さとう ごま	かつお こうやどうふ	しょうが えだまめ		
		甘酒みそ汁	○	さつまいも	とりにく なまあげ	にんじん だいこん えのきたけ		
		みかん		こんにやく		こまつな ねぎ		
4木		黒糖ロール		パン			710 23.9 23.8 1.8	2種類のりんごを出します。両方食べて、「りんごのたべくらべ」をしましょう。見た目はどうか、香りや味、食感はどうかな？よく味わって食べて、どちらが好きかなど教えて下さい。
		ミートソースペンネ	○	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマト		
		カミカミごぼうポテト		じゃがいも あぶら ごま		ごぼう		
		りんご食べ比べ				りんご		
5金		麦ごはん		こめ むぎ			628 22.9 18.0 2.0	春雨は何かから作られているか知っていますか？緑豆やじゃがいも、さつまいも、とうもろこしなどからとれるでんぶんが原料になっています。学校で使う春雨は、緑豆春雨のことが多いです。
		ボークビーンズ	○	じゃがいも 豆乳バター	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ		
		春雨のごまあえ		さとう はるさめ ごま		にんじん キャベツ こまつな		
		柿				かき		
8月		ゆかりごはん		こめ むぎ		しそ	634 29.1 19.2 2.5	「チャンブルー」は沖縄の言葉で「混ぜる」「ごちゃ混ぜ」を意味します。ゴーヤチャンブルーが有名ですが、今回は千葉でたくさん栽培されている小松菜をたっぷり使います。
		鮭の竜田揚げ		あぶら でんぶん こめこ	さけ	しょうが		
		卵入り小松菜	○	あぶら さとう	たまご ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ		
		チャンブルー			とうふ	ねぎ もやし		
		バナナ				バナナ		
9火		テーブルロール		パン			635 24.2 22.1 2.6	ほうとうどんは山梨県の郷土料理です。かぼちゃをはじめ、にんじん、だいこん、ねぎなどの季節の野菜を入れたみそ汁に麺を入れて煮込みます。麺が普通のうどんと比べて幅が広く、平べったいのが特徴です。
		ほうとうどん	○	うどん あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん かぼちゃ		
		ひよこ豆のカリカリ揚げ		あぶら	ひよこまめ にぼし	こまつな ねぎ しいたけ		
		みかん				みかん		
10水		ミートドッグ		パン	とりにく レンズめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト	640 30.5 23.0 2.4	ミートドッグは給食室で手作りします。トマトベースの特性ミートソースを作り、コッパパンにはさんでチーズをのせます。オーブンでこんがり焼いたら出来上がりです。
		大根の	○	マカロニ	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん		
		カレー風味ポトフ			いんげんまめ	しめじ ブロッコリー		
		炒り大豆の砂糖がけ		さとう ごま	だいず			
11木		ミニぶどうゼリー		さとう		ぶどうかじゅう	609 25.1 20.2 2.1	ししゃものパリパリ揚げは、ししゃもをぎょうざの皮でくるんで油で揚げます。1本ずつ巻くのは大変な作業ですが、調理員さんは上手に手早く巻いてくれます。ぎょうざの皮がどんな食感になっているのか、よく味わって食べてみましょう。
		ごはん		こめ				
		ししゃものパリパリ揚げ	○	あぶら ぎょうざのかわ	ししゃも			
		切干大根の煮物		あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん		
12金		みかん			さつまあげ	もやし しいたけ	615 32.1 15.4 2.2	千葉氏ゆかりの地である「岩手県」の郷土料理です。「鶏肉の南部焼き」は、かつて岩手県の南部地方がごまの産地であったことから、ごまを使った料理です。「ひつつみ」は小麦粉と白玉粉を混ぜて生地を作り、それを引きちぎりながら汁に入れて煮込みます。寒い冬には体を温めるので調度よい料理です。
		ごはん		こめ				
		鶏肉の南部焼き	○	さとう すりごま	とりにく			
		ひつつみ		こむぎこ しらたまこ	ぶたにく	にんじん だいこん こまつな		
15月		切昆布の煮物		あぶら さとう	なまあげ	ねぎ しめじ しいたけ	659 18.9 186 1.6	11月の途中から、にんじんの産地が北海道から千葉に変わりました。皆さんが住んでいる千葉でとれた新鮮なにんじんを使って、にんじんそぼろを作ります。オレンジ色がきれいです。
		みかん			こんぶ さつまあげ だいず	にんじん		
		麦ごはん		こめ むぎ				
		にんじんそぼろ	○	あぶら さとう ごま	とりにく だいず	にんじん れんこん えだまめ		
16火		ワントンスープ		こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい にら	609 19.1 24.7 2.2	給食では、ひじきを和風の煮物だけでなく、あえ物に使うことがよくあります。食べ慣れている人も多いようで、食べ残しは少ないです。今回は、食感が楽しいれんこんを入れたひじきのあえ物です。
		大学芋		さつまいも あぶら みずあめ ごま		もやし きくらげ		
		シナモン揚げパン	○	パン あぶら さとう				
		キャベツのクリーム煮		じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ		
16火		ひじきとれんこんのシャキシャキあえ	○	あぶら こめこ	とうにゅう	ブロッコリー	609 19.1 24.7 2.2	
		オレンジ		あぶら さとう ごま	ひじき	にんじん れんこん もやし		
16火		オレンジ				オレンジ		

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
			き	あか	みどり		
17水	五目中華ごはん	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ	591 21.3 21.8 2.4	冬が旬の白菜は、寒さが厳しくなると甘みが増しておいしくなります。白菜は生でも食べることができますが、特に煮ると甘みが感じられておいしくなります。今日は肉団子と一緒に煮ておいしいスープに仕上げます。
	棒餃子		こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にら		
	白菜と肉団子のスープ		あぶら はるさめ ごま	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ		
	バナナ				バナナ		
18木	クリスマスピラフ	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン えだまめ	616 25.1 23.5 2.3	クリスマスが近いので『もうすぐクリスマス給食』です。ピラフには、クリスマスカラー（赤・緑）の野菜を入れます。鶏の唐揚げは人気のメニューです。
	鶏の唐揚げ		あぶら でんぶん	とりにく	しょうが		
	野菜スープ		じゃがいも あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー		
	ヨーグルト			ヨーグルト			
19金	麦ごはん	○	こめ むぎ			651 22.0 18.5 2.1	給食室で手作りのココアケーキを作ります。米粉、ココア、チョコチップなどを混ぜて生地を作ります。一つずつカップに入れてオーブンで焼きます。お楽しみに。
	大根のカレー		じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ		
	ひじきと枝豆のマリネ		あぶら さとう	ひじき	にんじん えだまめ		
	ココアケーキ		こめ さとう チョコチップ	とうにゅう			
22金	玄米わかめごはん	○	こめ げんまい あぶら	わかめ		602 30.2 14.3 2.4	給食室の大きな釜で、玄米わかめご飯を炊きます。玄米のプチプチとした食感がわかるでしょうか。よくかんで食べてみましょう。もりもり食べて、元気に冬休みをむかえましょう。
	鶏のハニーマスタード焼き		はちみつ	とりにく			
	ほうれん草のチャプチェ		はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
			あぶら さとう		もやし コーン しいたけ		
	バナナ				バナナ		

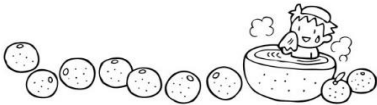
※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

10月27日～11月21日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	さつまいも	千葉県	れんこん	千葉県
米	千葉県	にんじん	千葉県・北海道	かぶ	千葉県
パン（小麦）	北海道・千葉県	だいこん	千葉県	にんにく	青森県
豚肉	千葉県・青森県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
鶏肉	宮崎県・岩手県	こまつな	千葉県	えのきたけ	新潟県
いわし	千葉県	キャベツ	千葉県・愛知県	エリンギ	長野県
さけ	北海道	はくさい	長野県	みかん	和歌山県・静岡県
じゃがいも	北海道	長ねぎ	千葉県・青森県	りんご	青森県

12月22日は「冬至」です



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。昔の人は、色の濃い野菜が少なかった冬に、夏の太陽をあびて育った「かぼちゃ」を大切に保存していました。そして、冬至にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考えていました。かぼちゃにはかぜなど病気に負けない力をつけてくれる「ビタミンA」などの栄養素が含まれています。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重な野菜でした。

☆給食では、9日（火）にかぼちゃを使った「ほうとううどん」を作ります。

かぜに負けない体づくりのための食事のとり方

- ◎寒い冬でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。
- ◎抵抗力をつけるため、肉や魚などのたんぱく質、ビタミンAが多く含まれる緑黄色野菜、かぜ予防に効果のあるビタミンCが豊富な果物を取りましょう。
- ◎体が温まり、野菜や肉・魚などが一緒にとれる鍋料理を、ぜひ取り入れましょう。



～保護者の皆様へ～

12月25日（木）は、給食費等の第6期振替日です。口座残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、1月15日（木）に再振替を行います。

（学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245－5909）