令和７年度　12月献立表

伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	献立（牛乳は毎日つきます）	＜赤＞おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	＜赤＞ 無機質	＜緑＞おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	＜緑＞ ビタミン	＜黄＞おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	＜黄＞ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質％	お知らせ
1	月	うどん					小麦粉		749kcal 29.4g 29.5%	
		カレー南蛮つけ汁	鶏肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	玉ねぎ　干し椎茸	片栗粉　砂糖	油		
		ひじきサラダ	チーズ　ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖	ごま　ごま油		
		スイートポテト	卵	生クリーム 牛乳			さつまいも 砂糖	バター		
2	火	麦ご飯					米　麦		709kcal 25.4g 25.7%	
		豚肉と白菜の豆乳煮	豚肉　みそ　豆乳		にんじん	しょうが　白菜　根深ねぎ	片栗粉	油		
		ごぼうの磯の香り揚げ		青のり		ごぼう	片栗粉	油		
		みかん				みかん				
3	水	クロックムッシュ	ハム	脱脂粉乳 牛乳　チーズ 生クリーム	パセリ		小麦粉　砂糖	ショートニング バター　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	765kcal 27.3g 39.7%	給食試食会
		さつまいものサラダ				キャベツ　きゅうり	さつまいも　砂糖	油　ごま		
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	にんにく　キャベツ　かぶ	じゃがいも	油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
4	木	麦ご飯					米　麦		706kcal 33.7g 20.7%	
		白身魚の香味焼き	メルルーサ　みそ			しょうが　根深ねぎ		ごま油		
		切干大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん	切干大根　干し椎茸	砂糖	油		
		かきたま汁	豆腐　卵		にんじん　小松菜		片栗粉			
		バナナ				バナナ				
5	金	有機栽培のご飯	市内統一献立			市内産 有機栽培品	**米**		793kcal 25.9g 24.9%	オーガニック給食
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん	しょうが　枝豆	**さつまいも** 砂糖　片栗粉	油		
		卵ときくらげのスープ	卵　豆腐		小松菜	**きくらげ** しょうが　玉ねぎ　**キャベツ**　**大根**	片栗粉	ごま油		
		みかん				みかん				
8	月	麦ご飯					米　麦		700kcal 29.5g 26.2%	
		親子煮	鶏肉　竹輪　卵		にんじん	干し椎茸　たけのこ　玉ねぎ	砂糖			
		じゃこと大根の和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	大根　キャベツ　とうもろこし		ごま油　ごま		
		じゃがべー汁	ベーコン　みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
9	火	わかめご飯		わかめ			米　麦		728kcal 30.0g 23.8%	
		おでん	さつま揚げ　竹輪 うずら卵	昆布	にんじん	大根　こんにゃく	里芋　砂糖			
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		きな粉ビーンズ	大豆　きな粉				片栗粉　砂糖	油		
10	水	有機栽培のご飯	市内統一献立				**米** 有機栽培（市内産）		836kcal 33.8g 29.3%	伊豆の国市誕生20周年記念給食
		政子の情熱唐揚げ	鶏肉			にんにく　しょうが	小麦粉　片栗粉	油		
		納豆和え	納豆　かつお節		小松菜　にんじん	市内産	市内産			
		国清汁	なると　油揚げ みそ		にんじん	**ごぼう**　**大根**　椎茸　根深ねぎ	**里芋**	油		
		温泉まんじゅう	小豆　手亡				砂糖　小麦粉 水あめ　山芋			
11	木	麦ご飯					米　麦		735kcal 28.4g 28.6%	
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ 砂糖　小麦粉　水あめ			
		冬野菜と豚肉の炒め煮	豚肉　生揚げ		にんじん	大根　干し椎茸　白菜	砂糖	油　ごま油 ごま		
		りんご				りんご				

献立表は、裏面に続きます

日	曜	献立 （牛乳は毎日つきます）	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質％	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
12	金	麦ご飯					米　麦		739kcal 27.7ｇ 34.8%	
		タラのフライ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	タラ　大豆粉		パセリ	ピクルス　玉ねぎ　レモン果汁　こんにゃく	小麦粉　パン粉 砂糖	油		
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜　にんじん	大根	砂糖	ごま油　ごま		
		白菜のみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ			白菜				
15	月	麦ご飯					米　麦		731kcal 30.3ｇ 29.4%	
		ジャーチャン豆腐	豚肉　厚揚げ みそ		にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ 干し椎茸　キャベツ	砂糖　片栗粉	油　ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	砂糖　春雨	ごま油		
		みかん				みかん				
16	火	麦ご飯					米　麦		777kcal 31.1ｇ 33.3%	
		鶏肉のおろし和え	鶏肉			大根	片栗粉	油		
		ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ　みそ		チンゲン菜	キャベツ　根深ねぎ	じゃがいも			
17	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	786kcal 30.9ｇ 39.3%	
		ほうれん草のキッシュ	卵　ハム	チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		油		
		れんこんサラダ	マグロフレーク		にんじん	れんこん　キャベツ		ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	にんにく　玉ねぎ	マカロニ	油		
18	木	麦ご飯					米　麦		730kcal 24.8ｇ 30.3%	ふるさと給食の日
		おぬいばあさんのカレー	牛肉（大和煮缶）　県内産	（寒天）	にんじん	しょうが　玉ねぎ　**大根**　市内産	じゃがいも 小麦粉　（砂糖）	油		
		磯マヨネーズ和え	ハム　**かつお節**	のり	ほうれん草	キャベツ　きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
		いちごのムース	ゼラチン　大豆粉 豆乳	寒天		**いちごピューレ**　県内産のいちご	水あめ　砂糖 でんぷん	油		
19	金	麦ご飯					米　麦		768kcal 32.6ｇ 35.0%	冬至献立
		さばのみりん醤油焼き	さば			今年の冬至は 12月22日				
		白菜のゆずびたし	かつお節		にんじん	白菜　ゆず				
		ほうとう	豚肉　みそ　油揚げ		にんじん　かぼちゃ	干し椎茸　ごぼう　大根　根深ねぎ	里芋　ほうとう	油		
22	月	コーンピラフ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ　とうもろこし	米	バター	782kcal 30.2ｇ 35.7%	クリスマス献立
		ローストチキン	鶏肉			にんにく				
		温野菜のごまドレサラダ	ハム		パプリカ　ブロッコリー	とうもろこし　（椎茸エキス）	じゃがいも （でんぷん　砂糖）	（油　ごま）		
		大根スープ	ベーコン		にんじん　小松菜	にんにく　大根　白菜		油		
		クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖　小麦粉　水あめ でんぷん　ﾁｮｺﾚｰﾄ	油		
23	火	終　業　式								

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）

12月給食だより

●12/5(金)オーガニック給食
地球にも動植物にも優しい有機栽培で作られた市内産のお米と野菜を給食で提供します。

●12/10(水)伊豆の国市制施行20周年記念給食
伊豆の国市が誕生してから20周年ということで、伊豆の国市にちなんだ食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。詳しくは、「20周年記念給食のおたより」で紹介いたします。

●12/18(木)ふるさと給食の日
井上靖が伊豆市を舞台に書いた名作「しろばんば」に出てくる「おぬいばあさん」が作ったカレーを給食で再現します。カレーの中には、伊豆の国市産の大根をさいの目に切ったものが入ります。

●12/19(金)冬至献立
冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、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。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

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、せっ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。