

令和7年

12月 給食だより

香美町立
香住学校給食センター
(TEL36-0686)

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 冬野菜のゆずみそ炒め はりはりづけ 高野豆腐の玉子とじ	2 ごはん 牛乳 イワシの変わり衣フライ 錦糸あえ 吳汁 鉄分	3 ごはん 牛乳 さつまいものチーズ焼き ささみと水菜のごまドレ みぞれ汁	4 余部小リクエスト献立 ごはん 牛乳 サバのみそ煮 炒めビーフン キムチスープ みかん	5 ごはん 牛乳 ハムカツ ごま酢あえ かす汁
8 ごはん 牛乳 とり肉のアップルシンジャーソース ゆばと海藻のマリネ 根菜チャウダー ♪ハッピーマンテー♪	9 ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 たこボール 春雨スープ 青りんご	10 日本の郷土料理(石川) ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 白菜のしそあえ 治部煮 ゆずゼリー	11 カミカミの日 麦ごはん 牛乳 大豆とイカのかいんとう揚げ 茎わかめのサラダ みそワンタンスープ	12 ごはん 牛乳 サワラの香草パン粉焼き ミルクおから かぶのスープ煮
15 ごはん 牛乳 五目玉子焼き フルーツミックス マー婆ー大根	16 ごはん 牛乳 魚のピーナッツあん かぶの甘酢あえ すき焼きうどん	17 クリスマス献立 キャロットピラフ フライドチキン コールスローサラダ もずくスープ クリスマスケーキ	18 朝食おすすめメニュー ごはん 牛乳 焼きカレイ 大根葉ふりかけ 冬野菜シチュー	19 魚の日 ごはん 牛乳 甘エビのガーリック揚げ わかめの酢の物 姫路おでん
22 冬至献立 ごはん 牛乳 イワシのみりん干し 柚香あえ かぼちゃのそぼろ煮	23 ABCごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ツナと花野菜のサラダ ABCスープ	24 麦ごはん 牛乳 根菜ポークカレー そくせき白あえ りんご	冬休みの食生活について もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや お正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いこと でしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動か す機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動 かすようにしましょう。	
(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)				

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

おすすめ!
朝ごはんレシピ
★大根葉ふりかけ★

冬大根が旬をむかえる12月、
捨てられがちな葉の部分を活用した常備菜です。
たまごを加えることでたんぱく質もとれます!
ごはんにのせても、おにぎりの具にしても
おいしく食べられますよ♪



アクセスは
こちら



おお 大みそか 年越しそば そばの細長い形に ちゃんと長寿を願ったり、金銀細工の職 人が金粉を集めるのにそば粉をついたこ とにちなんで「金を集める」縁起を狙い だと、年越しそばにはさまざまな由来 があります。別名で、みそかそば、つご もりそば、長寿そば、運気そば、福そば、 縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。	しょう 正月 おせち料理 もともとは歳神様へ お供えたものを家族 でいただく「置会」呼ばれる食事 だったものが、豪華な重箱料理にな りました。新年の幸福や豊作を願う、 縁起の良い料理が詰められています。
お雑煮 は丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさま ざな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。	かんとうふうそうに 関東風雑煮 かんさいふうそうに 関西風雑煮