

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

(TEL 36-0686)

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 具汁 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 <small>あまるべし</small> <small>こんだて</small> 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 とり肉のアップルソングジャソース ゆばと海藻のマリネ 根菜チャウダー 	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 <small>にほん</small> <small>きょうどより</small> <small>いしかわ</small> 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 治郎煮 ゆずゼリー	11 <small>ひ</small> カミカミの日 麦ごはん 牛乳 大豆とイカのかりんとう揚げ 茎わかめのサラダ みそワタンスープ	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 ごもくたまごや 五目玉子焼き フルーツミックス マーボー大根	16 ごはん 牛乳 さかな 魚のピーナッツあん かぶの甘酢あえ すき焼きうどん	17 <small>こんだて</small> クリスマス献立 キャロットピラフ 牛乳 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 <small>ちようしよく</small> 朝食おすすめメニュー ごはん 牛乳 焼きカレー 大根葉ふりかけ 冬野菜シチュー	19 <small>とと</small> <small>ひ</small> 魚の日 ごはん 牛乳 あま 甘エビのガーリック揚げ わかめの酢のもの ひめじ 姫路おでん
22 <small>とうじこんだて</small> 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。)

おすすめ!
朝ごはんレシピ
★大根葉ふりかけ★



アクセスは
こちら



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!
 ごはんのにせても、おにぎりの具にしても
 おいしく食べられますよ♪

お大みそか
年越しそば
 そばのほくほく長い形に
 ちなで長寿を願ったり、金銀細工の職
 人が金粉を集めるのにそば粉を使ったこ
 とにちなで「金を集める」縁起を担い
 たりと、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、運氣そば、福そば、
 縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では
 何と呼びますか?

しょうがつ 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」と呼ばれる食事
 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
 地域の食材を使って作られる汁物で、関東
 地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方で
 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
 ざまな特色があります。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