



# 12月 よていにこんだて表



令和7年



白川町学校給食センター

TEL72-1240 FAX72-1465

月	火	水	木	金
1 白いの ぶどうグミ	2 白いの 白いの 希望献立 ミニレモンゼリー	3 有機米の日 オレンジ	4	5 白川茶の日 わかめサラダ おしゃまめ
きりぼしだいこんのにもの ぶたにくと さといものあげに むぎごはん たまねぎのみそしる (小)676Kcal (中)803Kcal	こがたコッペパン とりにくのからあげ はさんでたべよう やきそば もやしサラダ (小)682Kcal (中)851Kcal	だいこんのべっこに さばのてりやき ゆうきまいごはん こまつなとうふのすましる (小)667Kcal (中)792Kcal	ブロッコリーのおかかあえ さけの ごまヨネーズやき むぎごはん かんとうに (小)693Kcal (中)832Kcal	にくみソース (ソフトめん) にくみソース (小)699Kcal (中)899Kcal
8 歯の日 いもけんひパリッシュ	9 白いの みかん ポテトサラダ なんちやこりやギョウザ (保小2、中3C) キムチチャーハン もずくのちゅうかスープ (小)612Kcal (中)720Kcal	10 白いの りんご プロカリサラダ けいちゃん むぎごはん かぶのかきたまじる (小)646Kcal (中)775Kcal	11 りんご ちゅうかサラダ ぶたにくとこうやどうふ のコリアンあげ むぎごはん ワンタンスープ (小)647Kcal (中)774Kcal	12 りんごのタルト だいこんサラダ わかさぎのからあげ うどん カレーうどん (小)710Kcal (中)878Kcal
15 ミニりんごゼリー はるさめサラダ あつあげの ちゅうかいため むぎごはん ちゅうかふうたまごスープ (小)635Kcal (中)754Kcal	16 なまパイン グリーンサラダ サケのハーブやき くろしょくパン かぶのシチュー (小)686Kcal (中)849Kcal	17 ヨーグルト かんてんのごまズあえ きんときまめのあまに むぎごはん すきやきふうに (小)668Kcal (中)789Kcal	18 歯の日 にんじんサラダ こくとうだいす チキンカレーライス (小)730Kcal (中)884Kcal	19 佐見小希望献立 みかん かいそうサラダ とりにくのからあげ ラーメン しょうゆラーメン (小)662Kcal (中)771Kcal
22 冬至献立 ミルメーク(ココア) かぼちゃサラダ ささみのレモンあじ にんじんごはん たまふのすましる (小)632Kcal (中)776Kcal	23 オレンジ いりおから さわらのもみじやき むぎごはん さといものみそしる (小)704Kcal (中)839Kcal	24 クリスマス献立 クリスマスケーキ キャベツサラダ カレーピラフ アルファベットスープ (小)644Kcal (中)755Kcal	25 年越し献立 みかん くろまめ まるぼしいわしの からあげ ゆうきまいごはん にごみ (小)715Kcal (中)844Kcal	26 2学期終業式 ミニアセロラゼリー せんきりたくあんのかおりあえ ぶたにくとごぼうの いためもの むぎごはん しろみそしる (小)623Kcal (中)744Kcal

## 【年末の行事食】

## 〈22日・冬至献立〉

昔から「冬至にかぼちゃを食べると、かせをひきにくい」と言われています。かぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンE、ミネラルをたくさん含んでいて、かせにかかりにくい体を作る働きがあります。

## 〈24日・クリスマス献立〉

クリスマスのお楽しみ給食です。みんなで楽しく食べましょう。

## 〈25日・年越し献立〉

このあたりでは、大みそかに「いわし」と「にごみ」を食べる習慣があります。今年一年、元気に過ごせたことに感謝をして食べましょう。



白川中学校の1年生が  
家庭科の授業で考えた  
「鉄とカルシウムの多い献立  
9日・10日

鉄とカルシウムは成長期に大切な栄養素ですが、不足しやすいです。  
家庭科の学習の学びを活かして、各学級で「鉄とカルシウムの多い献立」を考えてくれました。  
みなさんも、どの食べ物に鉄とカルシウムが多く含まれているのかを知って意識してとり、健康な体を作りましょう！  
また白川町の旬の食材を取り入れた「地産地消」や「おいしさ」にもこだわって考えてくれた献立です。

## 今月の地場産物

- ・れんこん
- ・さといも
- ・はくさい
- ・ねぎ
- ・チンゲンサイ
- ・だいこん
- ・生しいたけ
- ・干しいたけ
- ・白川ウインナー
- ・有機米
- ・白川茶
- ・みそ
- ・豆腐
- ・油あげ