



12月 給食だより

令和7年12月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 春雨サラダ 野菜たっぷり こんだて ポークシュウマイ(2) むぎごはん 中華丼の具	2 コールスローサラダ れんこんチップス みかんジャム ポークビーンズ 食パン	3 小松菜の磯和え にゅうさんきん デザート 鶏肉のみそマヨネーズ焼き むぎごはん かぶのかきたま汁	4 キャベツの香りしめ 厚揚げのそぼろあんかけ わかめごはん 豚汁	5 きんぴらごぼう かつおのたつた揚げ むぎごはん 玉ふのすまし汁
8 ビビンバの具 (ごま入りナムル) ヨーグルト ピビンバの具 (豚肉のいためもの) むぎごはん 五目ビーフンスープ	9 ごぼうのサラダ ノンエッグタルタル ソース タラのフライ 米粉食パン ジュリエンヌ スープ	10 白菜のごま和え さわらの西京焼き 五目ごはん わかめとうふの すまし汁	11 こんにゃくサラダ かんきつドレッシング 大学いも 一食うどん ぼかぼかみそ うどんの汁	12 高野豆腐のたまごじ いかのみそ焼き りんご ゼリー むぎごはん 五目野菜汁
15 大根サラダ ヒレカツのみそかけ むぎごはん 糸かまぼこの すまし汁	16 れんこんのごまドレサラダ ホキのトマトチーズ焼き 黒パン ポテトスープ	17 筑前煮 さばの香味焼き むぎごはん ゆばのすまし汁	18 切り干し大根の ごま和え 歯っぴー こんだて 豚肉のしょうが焼き むぎごはん 根菜みそ汁	19 肉じゃが 南濃みかん ちくわのお茶揚げ(小2中3) むぎごはん みぞれ汁
22 かぼちゃのそぼろ煮 冬至こんだて さけのゆあん焼き むぎごはん 白菜のみそ汁	23 キャベツのゆかり和え さんまのかば揚げ むぎごはん 大根の麦みそ汁	24 ブロッコリーのサラダ クリスマス こんだて もみの木型ハンバーグ デミソースかけ クリスマス デザート カレーピラフ コーンポタージュ スープ	25 キャベツの塩昆布和え 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん のっぺい汁	26 海そうサラダ 青じそドレッシング 焼きウインナー(小1中2) むぎごはん ハヤシライスの具

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを 学んでもらいたいと考えています。
※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐
干しいたけ 切り干し大根 小松菜 もやし
ほうれん草 こんにゃく みかん お茶



12月1日(月)は 野菜たっぷり献立

1日(月)の献立は
9種類一人分163g
(小学校中学年量)
の野菜を使用してい
ます。



毎月19日は、食育の日 ～岐阜県産の食材を多く取り入れます～

今月19日(金)は、岐阜県
の恵みを使用した献立です。
岐阜県産の小麦粉に揖斐茶の
粉末を加えた衣をからめてち
くわを揚げました。みぞれ汁
には、岐阜県産の小松菜を入
れました。デザートは、南濃
町のみかんです。



18日(木)は「歯っぴーこんだて」

よくかむことを意識して食べる
料理には、歯っぴーくんや歯っぴー
ちゃんがついています。そして
月に一度、8のつく日は、「歯っ
ぴーこんだて」です。今月は、18
日(木)です。豚肉、切り干し大根、
根菜を使用しています。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、
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。22日の給食では、下味にゆずを
使ったさけの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろ煮が出ます。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



Let's Cooking!

〇材料(4人分)

豚ももスライス肉 100g
玉ねぎ 1個
にんじん 1/4本
じゃがいも 小2個
大豆水煮 150g
油 小さじ1
☆赤ワイン 小さじ2
☆コンソメ 小さじ1
☆トマト水煮 100g
☆トマトケチャップ 大さじ3
☆ウスターソース 大さじ1
☆上白糖 小さじ2
こいくちしょうゆ 小さじ2
塩、こしょう 少々

〇作り方

- ① 豚肉は、2センチ幅に切り、玉ねぎはくし形、にんじんは5mm厚ほどのいちよう切りにする。じゃがいもは2cm角に切って水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を入れ、軽く塩こしょうをし、炒める。豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんの順で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを加え、さっと混ぜる。
- ③ 材料がかぶるぐらいの水を加え、アクをとりながら煮込む。
- ④ 野菜が8割ほど柔らかくなったら、大豆、☆印の材料を加え、さらに煮込む。
- ⑤ こいくちしょうゆを加え、味を見て塩こしょうで調整する。

今月のレシピは、「ポークビーンズ」です。
(令和7年12月2日(火)献立より)

給食では定番の「ポークビーンズ」です。アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。たんぱく質豊富な大豆を豚肉や野菜と一緒に煮込みます。