

令和7年 12月 給食予定献立表

小学校 五條市立学校給食センター

Table for Dec 1st (Monday) to Dec 5th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional info. Includes a note about raising bread at the center.

エネルギー 623kcal たんぱく質 23.1g エネルギー 679kcal たんぱく質 26.4g エネルギー 661kcal たんぱく質 26.6g エネルギー 641kcal たんぱく質 22.8g エネルギー 672kcal たんぱく質 28.3g

Table for Dec 8th (Monday) to Dec 12th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional info. Includes a Christmas illustration at the bottom.

エネルギー 655kcal たんぱく質 30.5g エネルギー 705kcal たんぱく質 23.8g エネルギー 630kcal たんぱく質 19.3g エネルギー 673kcal たんぱく質 32.7g エネルギー 678kcal たんぱく質 21.9g

Table for Dec 15th (Monday) to Dec 19th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional info. Includes a Christmas illustration and a note about Santa's gift.

エネルギー 652kcal たんぱく質 24.6g エネルギー 628kcal たんぱく質 25.3g エネルギー 793kcal たんぱく質 22.8g エネルギー 626kcal たんぱく質 27.7g エネルギー 663kcal たんぱく質 29.2g

**【万博献立】世界の料理 ～オーストラリア編～**

オーストラリアは、日本の約20倍大きな大陸国です。南半球に位置する国で日本とは季節が反対のため、今は夏です。自然が多く、コアラやカンガルーなどの珍しい動物も生息しています。また、様々な国から来た人が暮らしているため、色々な文化が融合した国でもあります。

**★ チキンパルミジャーナ**



チキンパルミジャーナは、オーストラリアで人気の鶏肉を使った料理です。チキンカツにトマトソースをかけ、チーズをのせてこんがり焼き上げます。フライドポテトやサラダと一緒に食べることが多いそうです。

**★ パンフキンスープ**



寒い冬に食べられるかぼちゃを使ったスープです。オーストラリアのかぼちゃは水分が少なく甘みが強いので、濃厚でクリーミーな味わいが特徴です。かぼちゃだけでなく、たまねぎ・にんじんなどいろいろな食材を入れて食べられています。

**日本各地の郷土料理紹介 熊本県編 ～タイピーエン～**



タイピーエンは、熊本県の中華料理店や家庭で食べられている麺料理です。この料理の最大の特徴は、春雨を使うことです。他にも、魚介類や肉、野菜などの食材がたっぷり入っています。

元々、中国で食べられていたスープが明治時代に伝わり、日本風にアレンジされて定着しました。春雨が食材から出るうま味を吸っておいしいです。食べると体が温まる冬にぴったりの料理です。



**給食センターの中をのぞいてみよう！**

給食では毎日たくさんの食材を使っています。ところで、給食に使っている食材は、どうやって切っているか知っていますか？おうちだと、包丁で切ったり、家庭用のフードプロセッサなどを使って細かいみじん切りにしたりしていると思います。

給食の調理では、すべて包丁を使って切っていると給食の時間に間に合いません。そのため、ほとんどは大きな「スライサー」と呼ばれる機械を使って切っています。しかし、機械では固くて切ることができないかぼちゃを切る作業や柿の皮むきなどは、調理員さんが手作業で行ってくれています。機械と人の手、どちらにも重要な役割があります。



スライサーを使ってたまねぎを切っている様子



手作業で柿の皮むきをしている様子  
1日に皮むきをする数は約270個！

**寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！**

冬本番！朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。寒さに負けず、元気に過ごすために、毎日の食事から十分に栄養をとり、風邪やインフルエンザなどに負けない丈夫な体をつくりましょう。

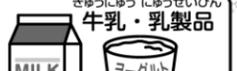


**風邪予防に とりたい栄養素と食べ物**

- 1 食中毒を防ぐ
- 2 腸内環境を整える
- 3 バランスよく食べる
- 4 水分をしっかりとる
- 5 歯を丈夫にする
- 6 手を洗う

**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**



**冬休みの食生活～10のポイント**

- た** 食べ過ぎには気をつけよう
- の** 飲み物は甘くないものを選びよう
- し** しっかり手洗いをしてから食事をしよう
- い** いち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ふ** 冬が旬の食べ物を食べよう
- ゆ** ゆっくりよくかんで食べよう
- や** 野菜は1日300gを目安に食べよう
- す** すすんで、おうちのお手伝いをしよう
- み** みんなで食事をする機会をつくらう
- を** おやつは時間と量を決めて食べよう

これらのポイントに気を付けて楽しい冬休みを過ごしてね！



**11 和食文化を伝えよう げつ・すい・きんは はしの日**

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

**こんだてひょうのみかた**

アレルギー	献立名	1人分	表示
	おぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	●むぎ	9	黄
乳	ぎゅうにゅう(200ml)		
	ぎゅうにゅう	1	本
豚	なつやさいカレー		
	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	●にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレーウ	15	
	カレーウふんまつ	1.5	
麦・豆	コンソメ	1	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンナムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	1.2	
	さんおんとう	1.2	黄



こんだてめい しょうひんめい ひとりぶん 献立名・食品名・1人分の分量(分量は小学校4年生)を表示しています。

**毎月19日は しょくいく ひ 食育の日**



学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話に触れてみてください。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。  
※●のついている食材は奈良県産、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。  
※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、「五産五消献立」といいます。  
※栄養3色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した3つのグループに食品を分けた「栄養3色」を掲載しています。  
赤：おもに からだをつくるもとになる たべものなまか (ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいすせいひん、かいそう)  
みどり：おもに からだのちょうしをととのえるもとになる たべものなまか (やさい、くだもの、きのこるい)  
黄：おもに ねつやちからのもとになる たべものなまか (ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら)

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)  
※【 】はアレルギー表示欄の表示です。

特定原材料 8品目 (義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナッツ】【ピ】・えび【エビ】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの 20品目 (推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【カ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・マカ【マ】・マツ【マ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【りんご】・ゼラチン【ゼ】