



# 12月こんだてよいひょう



2025年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			E利ギ- (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 20.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・ながねぎ・にんじん	
		ちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		くだもの			みかん	
	2 火	有機米の日（ゆうきまいのひ）				589 23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのおろしかけ	さとう・こめこ	さば	だいこん・しょうが	
		はくさいのにびたし			はくさい・こまつな・とうもろこし	
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
	3 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 25.6
		うどん	こむぎこ			
		うどんじる	でんぷん	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ	はくさい・にんじん・ほししいたけ ほうれんそう	
		ししゃものてんぷら	こむぎこ・でんぷん	ししゃも		
		さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・ブロッコリー	
4 木		三島甘藷の日（みしまかんしょのひ）				610 17.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はっぽうさい	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ	
		だいがくいも	さつまいも・さとう・ごま			
	5 金	3年生は校外学習のため給食はありません				600 19.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	えび	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ（卵不使用）	だいず・ポークハム	キャベツ・きゅうり	
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな	
		にゅうさんきんいりょう	さとう	だっしふんにゅう		
8 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 23.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ビビンバ	こんにゃく・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	たけのこ・にんにく	
		きんしたまご	さとう あぶら（大豆）	たまご		
		ナムル	ごまあぶら・ごま		キャベツ・こまつな・にんじん	
		わかめスープ	ごまあぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん	
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのキャロットやき	マヨネーズ（卵不使用）	さけ	にんじんペースト・パセリ	
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ・とうもろこし	
		だいこんのみそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・はねぎ	
10 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 20.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふゆやさいカレー	あぶら・じゃがいも カレールウ（小麦不使用）	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー にんにく・しょうが	
		ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	11 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 23.0
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		くろはんぺんのおちゃふらい	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいずたんぱく	せんちゃ	
		キャベツのごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	えのきたけ・ほうれんそう	
		くだもの			みかん	

有機米（ゆうきまい）の日

2日（火）の給食のお米は、市内団体である「みしまオーガニック給食プロジェクト」さんから市内各小学校に提供していただく「にこまる」という品種の有機米です。

農業、化学肥料を使用しない有機農業（有機農業推進法で定義）で栽培されています。

三島甘藷（みしまかんしょ）の日

4日（木）の給食は、三島市の農家さんから無償でいただいた甘藷で大学芋を作ります。

**手洗いは感染予防の基本です！**

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を伝えないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

**手洗いのポイント**

せっけんをつけ、こするように入ります。

汚れの残りやすい部分は、入念に。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくし つ (g)	
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		
12	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 21.4	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん		
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし		
		たらつみれのすましじる	でんぷん	たら・とうふ	えのきたけ・はねぎ		
15	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 26.1	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にしよくどん（カツオ・ツナ）	あぶら・さとう	かつお・まぐろ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		
		にしよくどん（たまご）	あぶら（大豆）	たまご			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	はねぎ		
		ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう			
	16	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 20.3
			むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
			ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
			とんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
			だいずのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	17	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 23.3
			ロールパン	こむぎこ	だっしふんにゅう		
			フランクフルト （ケチャップソース）	さとう	ポークウインナー		
			キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
			だいこんスープ		ベーコン	だいこん・にんじん	
			アーモンドフィッシュ	アーモンド	かたくちいわし		
18	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 30.1	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく		
		ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース		
		さわにわん		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ		
		くだもの			みかん		
19	金	冬至献立（とうじこんだて） 12月22日は冬至（とうじ）です				607 30.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		たらのゆずみそかけ	でんぷん・さとう	たら・みそ	ゆず		
		はくさいと ほうれんそうのにびたし			はくさい・ほうれんそう・にんじん		
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
	22	月	クリスマス献立			619 22.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ほしのハンバーグ （ケチャップソース）	さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく		たまねぎ・トマトペースト・にんにくペースト しょうがペースト
			やさいソテー	あぶら			キャベツ・こまつな・にんじん
			ジュリエヌスープ		ベーコン		だいこん・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・パセリ
			クリスマスデザート	さとう・こめこ・あぶら ココアパウダー・みずあめ	とうにゅう・だいずこ		

※今月は16回です。天候等により内容が変更することがあります。

ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく ぶ き かい  
**年末年始は、行事食に触れる機会に！**

がいてく ぎょうじ たの 外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行  
じ ぎょうじ しく ふ き かい すく 事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を  
まな ねんまつねんし きぎょうしよく とお でんとうてき しょうぶん か 学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理  
を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

**冬至 (12月22日ごろ)**

ねん もつと ひる みしかい よる なが 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮

**大晦日 (12月31日)**

ねん し こし けし けう た き 1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

年越しそば

年取り魚

ブリ

サケ

**正月 (1月1日～)**

ねん ぼし ひ としがみせま むか 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

**おせち料理**

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

おせち料理

**お雑煮**

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

関西風雑煮

関東風雑煮

**人日の節句 (1月7日)**

じん じつ せつ ぐ かつ かの 五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズロ

**小正月 (1月15日)**

こ しょう がつ しょう ねん じ 邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

あずきがゆ

もち花