

令和7年 12月の献立



6つの基礎食品群について
 1群 たんぱく質
 2群 無機質
 3群 ビタミンAが多いもの
 4群 ビタミンCが多いもの
 5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギー対応
 <表示義務のある8品目>
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
 <表示推奨の20品目>
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・こま・カシューナッツ・アーモンド

<コンタミネーションについて>
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、()内に記載しています。

12月平均栄養量

エネルギー 820kcal	たんぱく質 14.9%	脂質 26.2%	カルシウム 416mg	マグネシウム 117mg
鉄 4.5mg	レチノール 252μgRAE	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB2 0.59mg	ビタミンC 32mg

(12回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー													
1日 (月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの カレーソース 具だくさん 味噌肉じゃが きゅうりの さっぱり和え	米(奈良県産)	110	5		4日 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚の チリソース さつまいもサラダ ミネストローネ ブルーヨーグルト	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	9日 (火)	ごはん 牛乳 赤魚のみそだれ 豚肉と大根の 甘辛炒め 厚揚げと もやしのスープ 昆布ふりかけ	米(奈良県産)	110	5		12日 (金)	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 奈良のっぺ 豚汁	米(奈良県産)	110	5		クリスマス 献立	チキンライス 牛乳 クリスマスハンバーグ 花野菜サラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ	米(奈良県産)	100	5		冬至 献立	ごはん 牛乳 奈良の かぼちゃコロッケ 奈良の 豆腐サラダ 三輪にゅうめん汁 味付けいりこ	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)			小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)	とうふハンバーグ	80	1			小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)	とうふハンバーグ	80	1			小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)	とうふハンバーグ	80	1			小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)	とうふハンバーグ	80	1			小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)	とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

中学生の今が大切! 毎日しっかりカルシウムをとろう!



カルシウムって
どんな働きをするの?

そんなの知ってるよ!
骨や歯を
つくるんでしょ!



じゃあ、牛乳には
どのくらいカルシウムがあるの?



牛乳1本(200ml)には、227mgのカルシウムが
含まれているよ。これは、1日に必要な量の約1/4だよ。

じつは、それだけじゃないんだよ! 身体の中で、
ホルモンの分泌を促す 脳の指令をスムーズに伝える 筋肉を動かす



など、様々な働きをしているよ!

中学生が1日に
必要なカルシウム量

男子	女子
900mg	800mg

へえー! いろんな働きが
あるんだね。



カルシウムの多い食べものは、
牛乳以外にも、乳製品、小魚、大豆
製品、青菜などいろいろあるよ。
意識して食べてみてね。



中学生の体にとって、大切だから
毎日給食に牛乳がついているんだね!



冬休みの食生活~ 10のポイント

12月は風邪や感染症が流行しやすい時期です。十分な睡眠とバランスの
良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始を楽しく過ごしましょう!



た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し しっかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と 量を決めてとろう 	以上のポイントをこころがけて、 楽しい冬休みを 過ごしてくださいね。 	

奈良のっぺ

奈良の郷土料理を知ろう!

毎年、12月17日に、奈良市の春日大社若宮で「おん祭」が行われます。
1136年、平安時代から続く「おん祭」、奈良市内の餅飯殿町にある大宿所では、大和の国内から参集する大和士に「のっぺ」がふるまわれたそうです。この習慣が今も続いており、おん祭の日には、「のっぺ」が食べられています。奈良の「のっぺ」は、精進物のため肉は入れず、里芋や大根、こんにゃくなど具たくさん煮物で、里芋が煮くずれてとろみがつくのが特徴です。給食では少し早いですが12日に登場します。

レシピ紹介して
います。
ぜひご家庭でも
お試しください。



冬至 今年は 12月22日(月)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。
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。
2学期最後の給食はかぼちゃを
使った、「冬至献立」ですよ。



今月の地産野菜

白菜(矢田産)、大根(矢田産)、
水菜(治道産)
5日(金)の「大和郡山うどん」に
使用します!
お楽しみに!