

令和7年度



12月 給食献立表

各務原市立川島中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カラフルポテト ミートボールのケチャップがらめ コッペパン コーンポタージュ	ぶどうゼリー 鶏ちゃん 麦ごはん かき玉汁	炒めナムル れんこんチップス ソフト麺 マーボーソース	厚揚げのお好みだれかけ 塩昆布和え 麦ごはん ちゃんこ鍋	ヨーグルト 白身魚のフライ カレーピラフ キャベツスープ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごぼうサラダ オムレツ ミツ輪パン クリームシチュー	ホキの野菜あんかけ 青梗菜の中華炒め 麦ごはん 豆腐の中華スープ	りんご 小松菜のごま和え きびなごの唐揚げ うどん麺 肉うどんの汁	三色鶏そぼろ 高野豆腐の炒め煮 麦ごはん みぞれ汁	豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 麦ごはん 厚揚げの味噌汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 食育の日	19日(金)
ミルメークココア 切干大根のサラダ スロッピージョー 食パン ポトフ	豆腐ハンバーグ れんこんの炒め煮 麦ごはん 豚汁	アーモンド小魚 厚揚げともやしの炒め物 春巻き ラーメン しょうゆラーメンのスープ	鱈の味噌ネズ焼き じゃがいもの金平 麦ごはん けんちん汁	ゆずゼリー 豚肉のごま揚げ 岐阜の大根飯 南瓜の味噌汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
クリスマスデザート カラフルサラダ 鶏肉のマーマレード焼き 黒パン ミネストローネ	鮭の柚子味噌かけ 含め煮 麦ごはん 昆布汁	大根とツナの煮物 ちくわの磯部揚げ うどん麺 きつねうどんの汁	福神漬け キャベツのソテー 麦ごはん 冬野菜カレー	みかん 焼きいわし 年越しのおかず 麦ごはん 湯葉のすまし汁

風邪などの感染症に負けない体をつくろう！

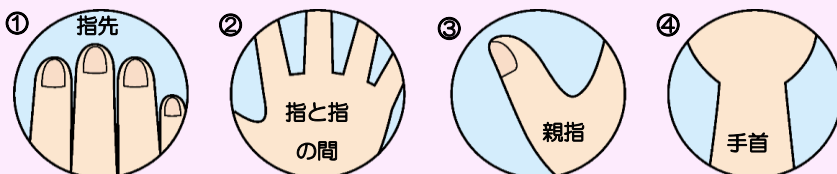
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事をして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。特にビタミンA・ビタミンCは、風邪などから体を守ってくれる大事な栄養素です。



手洗いを見直そう！

手には見えない汚れやウイルスがついていることがあります。食事の前や外から帰った後、トイレの後など、こまめにしっかりと手を洗いましょう。

洗い残しやすい4つのポイント



伝えよう日本の味

《冬至》



冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気に罹らないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しのおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。