



12月 学校給食こんだて表



ぎなんちょうそうごうちょうりセンター

師走に入り、本格的な冬が近づいてきました。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、様々な感染症にも注意が必要です。手洗いうがいはもちろんのこと、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、からだの免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう。

～バランスのよい食生活で冬を元気に過ごそう～

*朝食をしっかり食べて、体温アップ！

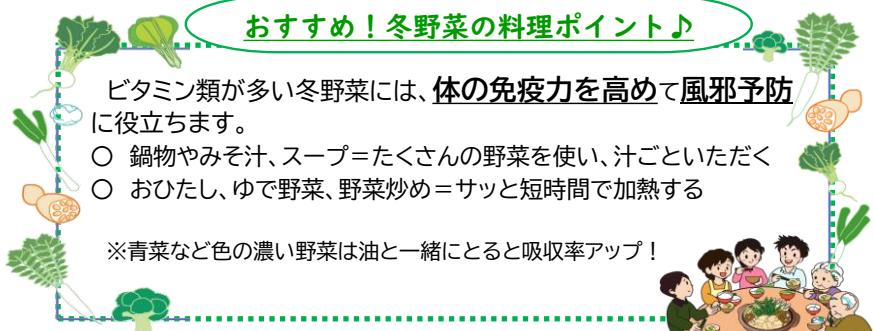


*あか+き+みどりの食品群のそろった栄養バランスのよい食事を！
主食+主菜+副菜(汁物)を組み合わせよう。汁物には、とろにぐい野菜や海藻を使って補いましょう。

主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2



おすすめ！冬野菜の料理ポイント♪



ビタミン類が多い冬野菜には、**体の免疫力を高めて風邪予防**に役立ちます。

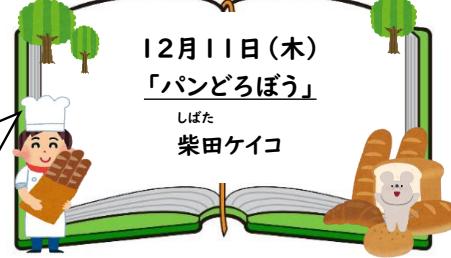
- 鍋物やみそ汁、スープ=たくさんの野菜を使い、汁ごといただく
- おひたし、ゆで野菜、野菜炒め=サッと短時間で加熱する

※青菜など色の濃い野菜は油と一緒にとると吸収率アップ！

パンが大好きな「パンどろぼう」が、パン職人になったり、遠くまで焼きたてのパンを届けるために奮闘したりする物語が描かれています。
給食では、セルフフルーツサンドを楽しみましょう。また、調理センターではフランクパイ作りに挑戦します。

おはなし給食

12月11日(木)
「パンどろぼう」

しばた
柴田ケイコ

ねぎっちょの おすすめ“ぎふやさい”

【今月の“ぎふ野さい”】

(予定)

- *ほうれん草(岐阜地域)
- *小松菜(西濃地域)
- *かぶ(岐阜地域)
- *大根(岐阜市・岐阜地域)
- *にんじん(各務原市)

12月8日(月)は
「有機農業の日」



有機農業の日

化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法を進める「有機農業推進法」が成立した記念日です。
8日の給食では、特別栽培野菜の大根とにんじんを使う予定です。

1日(月)	2日(火) 岐南中考案給食	3日(水)	4日(木)	5日(金)
さばの塩焼き 吹き寄せ煮 しそひじき むぎ麦ごはん	ミルメークココア ねぎみそチーズトースト (中のみ) みかん 小松菜と油揚げの煮びたし 親子うどん	れんこんチップス 三色そぼろごはんの具 しろ白ごはん	れんこんサラダ(ド) ピロシキ 黒パン	いちごタルト とりにく鶏肉のマーマレード焼き 白菜と豆のクリームスープ キャロットピラフ
8日(月) 有機野菜の日	9日(火) 岐南県郷土料理	10日(水)	11日(木) おはなし給食	12日(金)
有機大根のツナサラダ(ド) かみかみ大豆 ふくじんづ 福神漬け 麦ごはん	いちごヨーグルト ほうれん草ともやしのおひたし 味噌煮込みうどん ねぎカレー	白菜と水菜の塩昆布あえ かわはぎの天ぷら 牛丼(の具) しろ白ごはん	フルーツホイップ コッペパン パン	ラ・フランスゼリー たらの唐揚げ野菜あんかけ 豚汁 大根とホタテのごはん
15日(月)	16日(火)	17日(水) 岐南中さつまいも	18日(木)	19日(金)
パンサンスー えびしゅうまい はっぽうさい八宝菜 むぎ麦ごはん	かいそう海藻サラダ(ド) スイートポテト カレーソース ソフト麺	ほうれん草ともやしのごまあえ さつまいもチップス みそ煮おでん しろ白ごはん	キャベツのソテー テーブルロールパン フレンチトースト(シ)	りんご 揚げ出し豆腐おろしだれ ゆばのすまし汁 五目れんこんごはん
22日(月) 冬至	23日(火)	24日(水)	25日(木) クリスマス	26日(金)
かぼちゃのそぼろ煮 さわらの柚庵焼き のっぺい汁 なめし	杏仁フルーツ 豚肉とブロッコリーの炒め物 五目とんこつラーメンの汁 中華めん	チョレギサラダ(ド) チーズタッカルビ 韓国(のり) しろ白ごはん	クリスマスケーキ スターサラダ(ド) クリスピーチキン クロワッサン	(小のみ)みかん きなこだんご 白菜と鶏だんごの汁 ごもく五目ひじきごはん

※給食献立や使用給食食材料は、岐南町公式ウェブサイト“ぎなんねっと”掲載

少年写真新聞社©SeDoc

令和7年度 12月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。

※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。

※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。

※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。