

令和7年



12月

# 給食だより

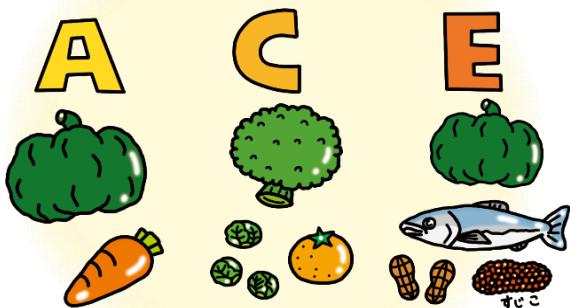
府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### からだをあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん  
(うどん)



令和7年12月

## 府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



\*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I群 タパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
1 月	白飯 じゃが豚キムチ まめ菜サラダ	精白米 神石産糸こんにゃく じゃがいも,さとう	だいす,まぐろ 豚もも肉,牛乳	小松菜,たまねぎ,にら にんじん,白菜キムチ もやし	589kcal 24.3g 17.8g
2 火	小型黒糖パン チキンのミルク煮 イタリアドレッシングサラダ	小型黒糖パン,マロニー さとう,オリーブ油	白いんげん豆ピューレ とりもも肉,ポークハム 牛乳,生クリーム ホワイトソース	キャベツ,たまねぎ,にんじん にんにく,ほうれんそう レモン果汁,エリンギ	540kcal 23.7g 19.7g
3 水	紫黒米ごはん 鯖のごまだれ焼き ゆで枝豆 やかましいみそ汁	精白米,紫黒米 さつまいも,白ごま	豆腐,わかめ,さば 牛乳,中みそ	えだまめ,たまねぎ にんじん,ねぎ,えのきだけ	585kcal 27.8g 17.6g
4 木	白飯 中華丼 カリボリバンバンジー	精白米,でん粉,さとう すりごま,練りごま	豚もも肉,鶏ささみ うずら卵,牛乳	きゅうり,しょうが 切干したいこん,たまねぎ にんじん,はくさい アレッタ,しいたけ	538kcal 22.3g 15.4g
5 金	ソフトフランスパン ミートスピゲティー コーンのさっぱりサラダ はちみつ&マーガリン	スパゲッティ,さとう ソフトフランスパン はちみつ&マーガリン オリーブ油,サラダ油 デミグラスソース	豚肉ミンチ,チキンハム 牛乳	グリンピース,たまねぎ ホールコーン,にんじん にんにく,ブロッコリー しめじ	624kcal 25.6g 18.7g
8 月	ターメリックライス 冬野菜カレー フルーツカクテル	精白米,じゃがいも さとう	とりもも肉,牛乳	だいこん,たまねぎ,にんじん にんにく,れんこん,りんご 桃,パイン,みかん,アロエ	618kcal 19.1g 17.0g
9 火	豆乳担々麺 焼シュウマイ カリフラワーと小松菜のサラダ	中華麺,でん粉,さとう すりごま,ごま油 サラダ油,小麦粉	調整豆乳,豚肉ミンチ チキンハム,牛乳	カリフラワー,小松菜 チンゲンサイ,ホールコーン にんじん,にんにく,もやし しょうが,ねぎ,たまねぎ	667kcal 28.5g 24.3g
10 水	諸田ごぼうときのこの 炊き込みごはん くわいのから揚げ おかかあえ だんご汁	精白米,白玉もち,油	とりてば肉,牛乳	くわい,ごぼう,たまねぎ とうがん,にんじん,ねぎ ブロッコリー,しいたけ しめじ,まいたけ,しょうが	559kcal 19.7g 14.1g
11 木	ゆかりごはん あじの照り焼き 昆布白菜 かきたま汁	精白米,マロニー	塩ふき昆布,あじ,豆腐 卵,牛乳	たまねぎ,にんじん,はくさい ほうれんそう,えのきだけ	535kcal 28.2g 13.1g
12 金	小型パンプキンパン いか入り焼きビーフン 枝豆とささみのサラダ	ビーフン 小型パンプキンパン さとう,ごま油,サラダ油	いか,豚もも肉 鶏ささみ,牛乳	枝豆,キャベツ,しょうが たまねぎ,にんじん ひろしまな,しめじ	574kcal 24.0g 20.9g
15 月	白飯 麻婆豆腐 もやしのナムル	精白米,でん粉,さとう 白ごま,ごま油	押し豆腐,竹輪 豚肉ミンチ,牛乳,赤みそ	しょうが,たまねぎ,にんじん にんにく,ねぎ,ほうれんそう もやし	586kcal 24.3g 18.1g
16 火	3つ星カレーうどん 小さいわしのフライ 白菜のしょうが風味	うどん,じゃがいも でん粉,さとう,油 パン粉	こいわし,とりてば肉 牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん にんにく,白ねぎ,はくさい 星型にんじん オニオンソテー,しめじ	609kcal 24.7g 22.4g
17 水	白飯 チャップチエ そうめんかぼちゃの中華サラダ 韓国のり	精白米,はるさめ さとう,白ごま,ごま油	韓国のり,わかめ 豚もも肉,チキンハム 牛乳	そうめんかぼちゃ,きゅうり しょうが,たけのこ,たまねぎ チンゲンサイ,にんじん にんにく,きくらげ	573kcal 21.9g 17.3g
18 木	白飯 吉野煮 大根の甘酢あえ	精白米,さとう 神石産板こんにゃく さといも,でん粉	厚揚げ,とりもも肉 ポークハム,牛乳	すじなしいんげん,ごぼう 小松菜,しょうが,だいこん にんじん,しいたけ	582kcal 24.0g 16.6g
19 金	小型キャロットパン オムレツのトマトソースかけ 彩りあえ 冬瓜ときのこのスープ	小型キャロットパン でん粉 さとう,オリーブ油	ベーコン,卵,牛乳	たまねぎ,とうがん トマト水煮,にんじん ブロッコリー,エリンギ	548kcal 22.6g 22.8g
22 月	わかめごはん ぶりのゆず味噌かけ おひたし かぼちゃ汁	精白米,さとう	豆腐,油揚げ,わかめ ぶり,とりてば肉 牛乳,白みそ,中みそ	かぼちゃ,だいこん,たまねぎ にんじん,ねぎ,はくさい,ゆず ゆず果汁,しいたけ	625kcal 28.8g 20.7g
23 火	小型リッチパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー ポトフ クリスマスケーキ	小型リッチパン じゃがいも サンタさんのケーキ	ベーコン,とりもも肉 牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,しめじ しょうが	727kcal 28.7g 34.8g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。(使用予定)

\*献立は都合によって変更になる場合があります。