



## 12月よていこんだてひょう



月	火	水	木	金
1 いわしのあますだれかけ いそびたし 麦ごはん からだポカポカ汁 エネルギー 627 kcal	2 とり肉のこうみ焼き 五目きんぴら 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 631 kcal	3 あつあげのやさいあんかけ(小中) 焼きどうふのやさいあんかけ(幼) ぶた肉とごぼうの煮もの 麦ごはん かぶの白みそ汁 エネルギー 637 kcal	4 さばのこうらい焼き 春雨のあえもの 麦ごはん トック入りたまごスープ エネルギー 696 kcal	5 ロングウインナー ケチャップソース キャベツソテー セルフホットドッグ クリームシチュー エネルギー 581 kcal
8 カミカミメニュー あじのさらさ揚げ こまつなの煮びたし 麦ごはん みそ汁 エネルギー 628 kcal	9 あつやきたまご おかかあえ ツナひじきごはん ご汁 エネルギー 589 kcal	10 揚げどうふの おろしがけ さといもとぶた肉の煮もの 麦ごはん はくさい汁 エネルギー 661 kcal	11 焼きぎょうざ 未1幼小2中3 ちゅうかあえ ちゅうかめん 五目しおラーメンの汁 エネルギー 661 kcal	12 かぼちゃの天ぷら あますあえ 麦ごはん ぶたどんの具 エネルギー 660 kcal
15 とうふナゲット 未1幼小2中3 キャベツのサラダ 麦ごはん ポークカレー エネルギー 695 kcal	16 ほっけの一夜ぼし焼き がんものいそ煮 麦ごはん みそ汁 エネルギー 647 kcal	17 ちくわのいそべ揚げ いんげんのごまだれあえ 麦ごはん とうふとぶた肉の和風あん エネルギー 685 kcal	18 〇〇県のこんだて さわらのいしる焼き れんこんのいため煮 麦ごはん めつた汁 エネルギー 656 kcal	19 食育の日こんだて とり肉のマーマレード焼き ピーツ入り ポテトサラダ 黒食パン コンソメスープ エネルギー 671 kcal
22 冬至こんだて さけのゆうあん焼き こんにゃくのおかか煮 麦ごはん かぼちゃのいびみそ汁 エネルギー 631 kcal	23 ナムル ビビンバの具 麦ごはん わかめスープ エネルギー 585 kcal	24 ししゃもの天ぷら ゆかりあえ 麦ごはん かんとう煮 エネルギー 639 kcal	25 もみの木がた ハンバーグ ブロッコリーの カラフルサラダ ソフトめん エネルギー 804 kcal	26 とり肉のみそづけ焼き やさいいため 麦ごはん みぞれ汁 エネルギー 609 kcal

・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。

・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。

・お米は揖斐川町産「はつしも」です。

・※印のついたものは、学校配達・ゴミは給食センターで一括回収です。

・諸事情により、献立を変更する場合があります。

## 【幼稚園未満児対応】

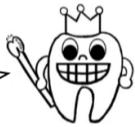
- 17(水) 野菜コロッケ  
(ちくわのいそべ揚げ)  
24(水) 豆腐ナゲット  
(ししゃもの天ぷら)

【基準値】  
(小学校中学年)  
エネルギー 650kcal



わたしは、かっぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみてね!

カミカミ王子です!  
毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。



## 〇〇県のこんだて … 18日(木)

いしるは、いかいやいわしを材料にしてつくられる調味料「魚醤(ぎょしょう)」で、独特のうまいがあります。今回はいかのいしるを使って作ったたれを、焼いたさわらにかけていただきます。めつた汁は、さつまいもを入れることが特徴の、根菜がたっぷりの豚汁で、〇〇県の郷土料理です。「具をやたらめたら入れる」ことから名づけられました。〇〇県には、「加賀野菜」としてブランド認定されている地域特有の伝統野菜があります。肉厚で粘り気が強い加賀れんこんや上品な甘みのさつまいもなど15品目が認定されています。

**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。寒いと手洗うのがおっくうになりがちですが、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。

**風邪予防に とりたい栄養素と食べ物**

**丈夫な体をつくる**

**たんぱく質**  
肉類  
魚介類  
たまご  
卵  
大豆・大豆製品  
牛乳・乳製品  
ヨーグルト

**強い抗酸化作用で体を守る**

**ビタミンA**  
にんじん  
レバー  
ほうれん草  
うなぎ

**ビタミンC**  
ブロッコリー  
パプリカ  
いちご  
キウイフルーツ  
じゃがいも

**ビタミンE**  
かぼちゃ  
サラダ油  
アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 食育の日こんだて … 19日(金)

脅永地区の高橋さんが育ててくださったビーツを使って、ポテトサラダを作ります。ビーツは、赤く、かぶのような形をした野菜で、日本料理ではなじみがありませんが、ウクライナやロシアの料理には欠かせないものです。豊富なビタミンやミネラルが貧血の予防に、赤色の色素は抗酸化作用があり、食物繊維が腸内環境を整えるなど、健康に良い野菜として注目されています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、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!



★2日(火)の献立より

## 五目きんぴら カレー風味

【材料】 4人分

ごぼう	90g
つきこんにやく	60g
さつま揚げ	30g
さやいんげん	20g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
和風だし	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
いりごま	小さじ2
サラダ油	適宜

## 【作り方】

- ごぼうは皮を包丁の背でこすり、千切りにし、水にさらしておく。
- つきこんにやくは下ゆでをする。さつま揚げは細切りにする。
- さやいんげんは食べやすい長さに切り、下ゆでをする。
- フライパンにサラダ油をひき、ごぼう、次にこんにやくを加えて炒める。
- ひたひたに水を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- さつま揚げを加え、少し煮た後、Aの調味料を加えてさらに煮る。
- さやいんげんを加え、水分をとばし、仕上げにごま油を回し入れ、ごまをふったらできあがり。

○給食では赤こんにゃくを使用していますが、代わりににんじん等を加えますと彩りがよくなります。

○味付けはお好みで加減してください。

# 令和7年度12月

# 揖斐川町学校給食献立材料表

【アレルギー特定原材料28品目表示】

## 揖斐川町学校給食センター

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。

◆印は令和7年度基本物資です。（アレルギー対応配合割合については別紙「令和7年度基本物資（◆印）アレルギー対応用配合表」をご参照ください。）

※ ◆印は令和7年度基本物質です。（アレルギー対応配当割合については別紙「令和7年度基本物質（◆印）アレルギー対応用配当表」を参照）  
※ ○印は加工品です。○印の食材については毎月詳しく配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。

※ 〇印は加工品です。〇印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。  
※ 【 】内の表示は、アリルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター（TEL：22-4510）までお問い合わせください。

※ [ ] 内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコントラミネーションについては揖斐川町学校給食センター（油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります）

※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えひや小麦粉などアレルギーがある場合は、ご注意ください。  
※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は骨を含んでいますので、ご注意ください。

※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいます。  
※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。

※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。