令和８年度

12 月　予定献立表・ひとくちメモ

矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 使用原材料	栄養価		ひとくちメモ
1 (火)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	621	【12月の給食目標】 12月の給食目標は「自分の食生活を考えよう」です。寒くなり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期になってきました。寒い冬を元気にすごすために、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	いわし		しょうゆ オイスターエキス	中	654	
	やさいのゆかりあえ	ごま		きゅうり にんじん キャベツ もやし しそ	しょうゆ	高	752	
	みそけんちん汁	あぶら	とり肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	和だし 酒	中学	751	
	いちごクレープ	さとう あぶら こめこ みずあめ でんぷん	とうにゅう だいず	いちご レモン	しょうゆ			
2 (水)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	533	【自分の食生活を考えよう】…私たちの体は、毎日食べているものからつくられています。健康にすごすためには、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を食べることが大切です。特に朝ごはんは、1日を元気に活動するためのエネルギー源なので、毎日しっかり食べましょう！
	ほうれんそうたまごまき	さとう あぶら でんぷん	たまご	ほうれんそう	しょうゆ かつおだし こんぶだし 酢	中	561	
	やきにくどんのぐ	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉	だいずもやし キャベツ パプリカ にんにく	酒 焼き肉のタレ しょうゆ 中華スープ	高	645	
	あつあげとわかめのみそ汁		わかめ あつあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	685	
3 (木)	<矢巾東小学校6年2組8班リクエスト> ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	657	【矢巾東小学校6年2組8班リクエスト献立】 今日の給食は、矢巾東小学校6年2組8班のみなさんが考えてくれた献立です。色々な食材が使われていて、とても健康的な献立ですね！ …矢巾東小学校6年2組8班のみなさんから… 「矢巾町のみんなに、自分たちの考えた献立を食べてほしいのと、バランスの良い給食を食べてほしいと思い、献立を考えました。」
	エビフライ	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	えび だいず			中	692	
	ごまドレッシングサラダ	ごま	ツナ	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	796	
	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	中濃ソース カレー粉 カレールウ①② 赤ワイン	中学	844	
	みかんゼリー	みずあめ さとう		みかん				
4 (金)	わかめごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳 わかめ			低	537	【3色の食品群】…3色の食品群をバランスよく食べることは、健康な体をつくるために大切なことです。「赤の仲間」は、肉、魚、大豆、牛乳、海藻などで、たんぱく質やカルシウムが多く、体の血や肉や骨をつくる材料になります。「黄色の仲間」は、米、パン、いも、油、砂糖などで、炭水化物が多く、熱や力のもとになります。「緑の仲間」は、野菜や果物などで、ビタミンが多く、体の調子を整えてくれます。
	ぼうぎょうざ 小学校：1こ / 中学校：2こ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら みずあめ	ぶた肉 とり肉 だいず	キャベツ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	しょうゆ	中	565	
	はるさめのちゅうかサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ ハム（豚肉、砂糖、香辛料）	高	650	
	ワンタンのみそラーメンふう	ワンタン あぶら	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん もやし にら ねぎ	酒 中華スープ みそラーメンスープ（みそ、しょうゆ、油、にんにく、しょうが、ほたてエキス、ごま油、砂糖、トウバンジャン）	中学	758	
7 (月)	バターパン	パン（乳） バター	牛乳			低	606	【「冬のくらし」より】～食べて学ぼう！小学校3年生国語～・・・3年生の国語では、「冬のくらし」について学習します。身の回りで見つけた「冬を感じるもの」についてまとめる学習です。教科書には、「冬は土の中で育つ野菜がおいしいと言われています」と書かれています。だいこん、にんじん、れんこん、などの土の中で育つ野菜は、寒さを感じて甘くなるので、冬にぴったりの食べものです。
	ハニーグリルチキン	はちみつ	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ 寒天	中	638	
	れんこんとツナのサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ	高	734	
	マカロニ入りとうにゅうコーンポタージュ	マカロニ（こむぎこ、こめこ） じゃがいも なまクリーム	ベーコン とうにゅう	コーン たまねぎ パセリ	ポタージュエースコーン コンソメ	中学	789	
	町産りんご			りんご				
8 (火)	ごもくごはん	こめ（ひとめぼれ） あぶら さとう	牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ	五目釜めし	低	537	【免疫力を高めよう!】 風邪やインフルエンザの予防のために、食べる前や外出後は、せっけんでしっかり手を洗い、ウィルスが体の中に入らないようにしましょう。また、体がウィルスに打ち勝つためには、免疫力を高めておくことが大切です。ミネラル、ビタミンの多い野菜や果物を、意識して食べるように心がけましょう。
	いかいそべフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	いか	あおのり		中	565	
	かりぽりあえ			もやし キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ（だいこん）	しょうゆ	高	650	
	さわにわん	あぶら	ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	酒 和だし しょうゆ 白だし	中学	664	
9 (水)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	671	【さんま】 さんまは、漢字でどう書くか知っていますか？「秋」「刀」「魚」と書いて、秋刀魚と読みます。細長く、刀のような形で、秋においしい魚であることから、この漢字になったそうです。さんまの脂には、「DHA」や、「EPA」という成分が多く、この脂は体の健康に役立ちます。また、丈夫な骨づくりに大切な、ビタミンDも含まれています。
	さんまのしょうがに	さとう でんぷん みずあめ	さんま	しょうが	しょうゆ 酢	中	706	
	れんこん入りきんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	酒 めんつゆ しょうゆ みりん	高	812	
	かぶのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	かぶ にんじん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	811	
	雪のポンデドーナツ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	乳 たまご だいず					
10 (木)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	535	【冬を元気にすごすために】・・・風邪などをひかないよう元気にすごすためには、1日3食をきちんと食べることが大切です。とくに、野菜や果物に多く含まれている「ビタミンA、C、E」は、風邪を予防する働きがあるので、「ビタミンACE（エース）」と呼ばれます。色々な野菜や果物を食べて、風邪をひかないようにしたいですね。
	しゅうまい	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	ぶた肉 だいず	たまねぎ	しょうゆ オイスターソース	中	563	
	チンジャオロースー	あぶら かたくりこ	ぶた肉	にんじん もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン 中華スープ 酒	高	647	
	たんたんめんふうとうにゅうスープ	あぶら ほうとうめん（こむぎこ） ごま ねりごま	とり肉 ちくわ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん スリムねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ 酒	中学	695	
11 (金)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	655	【豆の栄養】…今日のキーマカレーには、大豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆など、色々な豆が入っています。豆には、体をつくるもとになる「たんぱく質」、おなかの調子を整える「食物繊維」、血液をつくるために必要な「鉄分」など、健康に役立つ栄養がたくさん含まれています。豆の形や、食感の違いを楽しみながら食べてみましょう！ だいず えんどうまめ ひよこまめ れんずまめ
	かぼちゃコロッケ	あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	だいず	かぼちゃ たまねぎ		中	689	
	まめとざっこくのキーマカレー	むぎ もちむぎ げんまい あかまい たかきび あぶら でんぷん	ぶた肉 だいず とうふ えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ あずき	たまねぎ トマト パプリカ しょうが にんにく	トマトケチャップ ウスターソース カレーフレーク① コンソメ 赤ワイン	高	792	
	やさいのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ しょうゆ 白ワイン	中学	837	
	カルシウムウエハース	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	乳 だいず					
14 (月)	コッペパン ブルーベリージャム	コッペパン（乳） さとう みずあめ	牛乳	ブルーベリー		低	633	【鮭】・・・鮭は、赤色やオレンジ色をしていますが、実は白身魚の仲間です。鮭の身の色は、えさに含まれる「アスタキサンチン」という赤い色素によるものです。鮭には、体をつくる「たんぱく質」や、丈夫な骨づくりに欠かせない「ビタミンD」が豊富に含まれています。おいしい鮭を食べて、元気な体をつくりましょう！
	さけフライ	こめこ こむぎこ あぶら でんぷん	さけ			中	666	
	リボンマカロニサラダ	リボンマカロニ（こむぎこ） ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり コーン にんじん		高	766	
	パンプキンポタージュ	なまクリーム さとう あぶら	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ	パンプキンポタージュ ベシャメルソース コンソメ	中学	879	

令和８年度

12 月　予定献立表・ひとくちメモ

矢巾町学校給食共同調理場

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他 使用原材料	栄養価（エネルギー）		ひとくちメモ
15 (火)	<矢巾東小学校6年1組6班リクエスト> ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	712	【矢巾東小学校6年1組6班リクエスト献立】 今日の給食は、矢巾東小学校6年1組6班のみなさんが考えてくれた献立です。「おいしくて栄養バランスも取れているから」ということで、この献立を選んでくれたそうです。とり肉のからあげと納豆和えは、リクエスト献立定番の人気メニューです！
	とり肉のからあげ	あぶら でんぷん	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 とりがらスープ	中	749	
	なっとうあえ		なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	めんつゆ	高	861	
	せんべい汁	かやきせんべい あぶら	とり肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	和だし 白だし しょうゆ 酒	中学	889	
	お米のタルト	こむぎこ さとう マーガリン こめこ れんにゅう	牛乳 たまご だっしふんにゅう だいず					
16 (水)	ごはん やはばっこ給食	こめ（ひとめぼれ）			強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	480	【やはばっこ給食】 ヤーコンは、矢巾町で栽培されている野菜のひとつです。矢巾町の農家では、ヤーコンの葉の部分を使ってお茶をつくっているため、「根っこ」の部分がスーパーやお店に出回ることは珍しいそうです。今日の給食は、シャキシャキした食感のヤーコンを、ぎょうざに入れています。
	町産ヤーコン入りぎょうざ 小学校：1こ / 中学校：2こ	あぶら でんぷん さとう こむぎこ ヤーコン	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース	中	505	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが にら	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ 酒	高	581	
	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ パンこ あぶら	とり肉 だいず	たまねぎ にんじん はくさい スリムねぎ	中華スープ しょうゆ 鶏つくね（とり肉、玉ねぎ、にら、パン粉、コーンスターチ、大豆、豚脂、ごま油、砂糖、しょうゆ、かきエキス、にんにく）	中学	646	
	ジョア（いちご味） ※ 牛乳は提供しません。	さとう やはばっこ給食	だっしふんにゅう	いちご				
17 (木)	コーンピラフ	こめ（ひとめぼれ） さとう あぶら	牛乳	コーン グリンピース たまねぎ パプリカ にんにく	コーンピラフのもと	低	596	【ひと足早いクリスマスメニュー】 今日は、ひと足早いクリスマスメニューをお届けします。チキンや、クリスマスケーキで、クリスマスを楽しみましょう。クリスマスツリーには「1年中、葉っぱが枯れない、もみの木が私たちに力を与えてくれる」という言い伝えがあるそうです。
	クリスピーチキン	さとう でんぷん あぶら	とり肉 だいず	にんにく コーン		中	627	
	イタリアンサラダ			パプリカ キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー	イタリアンドレッシング（大豆油、砂糖、酢、ピーマン、たまねぎ、ガーリックペースト）	高	721	
	マカロニトマトスープ	マカロニ（こむぎこ） さとう オリーブオイル じゃがいも	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	白ワイン トマトケチャップ トマトピューレー コンソメ	中学	744	
	クリスマスケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら	乳 たまご だいず	いちご				
18 (金)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	599	【12月22日は「冬至」です！】 冬至は1年の中で最も昼間が短い日です。冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると、運を呼び込めると言われています。今日の給食にも、「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「だいこん」「みかん」など、「ん」がつく食べ物を使っています。
	さばのわふうカレーに	さとう でんぷん	さば		しょうゆ カレー粉 みりん	中	631	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ なめたけ	めんつゆ	高	726	
	かぼちゃ入りほうとう汁	ほうとう（こむぎこ） あぶら	とり肉 みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しょうが	和だし しょうゆ 酒	中学	732	
	みかん			みかん				
21 (月)	アップルパン	アップルパン（乳）	牛乳	りんご		低	568	【楽しく健康的な冬休みを！】 もうすぐ2学期が終わり、冬休みが始まりますね。冬休みは家にいる時間が長くなりますが、体調を整えるためには、生活リズムを崩さずに生活することが大切です。早寝、早起きを心がけ、毎日3食しっかり食べ、体を動かすことで体の抵抗力が高まり、元気にすごすことができます。
	ハムチーズピカタ	さとう でんぷん あぶら	ハム チーズ たまご			中	598	
	ポテトとカリフラワーのカレーソテー	オリーブオイル じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	にんじん えだまめ コーン カリフラワー	コンソメ カレー粉 しょうゆ	高	688	
	アルファベットスープ	マカロニ（こむぎこ）	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	722	
	ミルメークココア	さとう	だいず		ココアパウダー			
22 (火)	ごはん	こめ（ひとめぼれ）	牛乳		強化米（米、油、でんぷん、砂糖）	低	558	【自分の食生活を考えよう】 12月の給食目標は「自分の食生活を考えよう」でした。まずは自分の食生活をふり返り、「朝ごはんを毎日食べる」「野菜をもう一口食べる」など、これからも自分にできそうな目標を一つ決めて取り組んでみましょう！
	みそカツ	さとう ごまあぶら パンこ あぶら でんぷん	ぶた肉 だいず みそ	にんにく	酒 しょうゆ	中	587	
	ブロッコリーのツナあえ	ごま さとう	ツナ かつおぶし	ブロッコリー にんじん キャベツ	めんつゆ	高	675	
	なるととはるさめのすまし汁	はるさめ	なると	だいこん にんじん えのきたけ スリムねぎ	和だし しょうゆ 白だし	中学	—	
	町産りんご			りんご				

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備（停電）等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値（基準）	513kcal（530kcal）	625kcal（650kcal）	719kcal（780kcal）	759kcal（830Kcal）
たんぱく質平均値（基準）	19.8g（17.2~26.5g）	24.1g（21.1~32.5g）	27.7g（25.4~39g）	28.8g（27~41.5g）
脂質平均値（基準）	17.5g（11.8~17.7g）	21.4g（14.4~21.7g）	24.6g（17.3~26g）	24.5g（18.4~27.6g）
塩分平均値（基準）	1.8g（1.5g）	2.2g（2.0g）	2.5g（2.0g）	2.8g（2.5g）

【矢巾町産食材】下線の引いている食品は、矢巾町産（予定）のものです。この他にも、時期や天候により矢巾町産の野菜が使われています。

Instagramで毎日の給食の写真を公開しています♪

アカウント名：yahaba kyusyoku

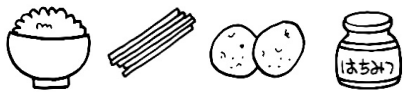
かぜをひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状のことです。感染症のひとつなので、空気中やいろいろなところにあるウイルスがかぜをひく原因になります。





かぜ予防のためにとりたい食品

たんぱく質を多く含む食品		体力をつけて抵抗力を高める
炭水化物を多く含む食品		エネルギー源になる
ビタミンを多く含む食品		鼻やのどなどの粘膜を保護する