

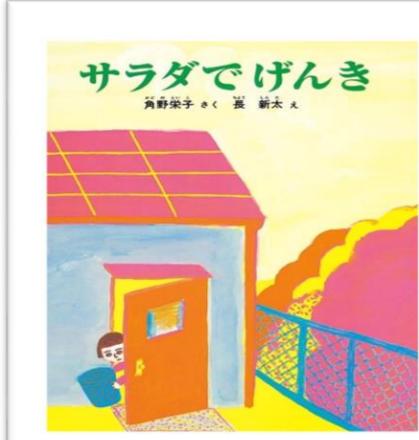
令和7年度



月分 学校給食予定献立表

松本市梓川学校給食センター

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん ワンタンスープ ビビンバ もやしのナムル	2 牛乳 ごはん きのこスープ ちくわのカレー揚げ りっちゃんのサラダ	3 牛乳 背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ ロングワインナー いそ 磯マヨサラダ	4 牛乳 ごはん さわにわん 沢煮椀 あじのネギみそ焼き ハリハリ漬け	5 牛乳 ごはん ポークカレー 焼きオムレツ 福神漬けあえ
8 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース だいこんサラダ	9 牛乳 キムタクごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフレーク焼き のり酢あえ	10 牛乳 きなこ揚げパン ABCスープ ミートボール フレンチサラダ	11 牛乳 ごはん とりにく 鶏肉のすまし汁 ほっけ塩焼き ひじきの煮付け	12 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみぞ汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 糸寒天サラダ
15 牛乳 ごはん 大根のみぞ汁 ねぎぶた丼 ポテトサラダ	16 牛乳 ごはん はるさめスープ チキンカツ やさいのおかか和え	17 牛乳 まるパン コーンスープ ペンネクリーム煮 ツナサラダ	18 牛乳 ごはん はくさいそぼろ汁 とり 鶏の照り焼き 五目きんぴら	19 牛乳 ごはん ごもくじる 五目汁 ほきのカラフル甘酢あんあけ 昆布あえ
22 牛乳 ごはん けんちん汁 さわらの幽庵焼き 冬至かぼちゃ	23 牛乳 カレーピラフ オニオンスープ おたのしみポテトコロッケ ささみサラダ チョコカップケーキ	12月は小学校の読書旬間があります。 本に出てくる食べ物を給食で作ってみました。 紹介した本も読んでみてくださいね！ 2日 りっちゃんのサラダ 3日 ホットドッグ かぼちゃスープ		かみかみ食材を使った献立 具だくさんみぞ汁



「サラダでげんき」 角野栄子 福音館 2005年3月発行

りっちゃんのお母さんが病気になってしまったので、何かいいことしてあげたいとりっちゃんは考え、おいしいサラダを作る事にしました。きゅうり、キャベツをお皿にのせたところで、ねこ・いぬ・すずめ・あり・うまが次々とやってきてサラダ作りのアドバイスをしてくれます。みんなが手伝ってくれたおかげで、おいしいサラダができあがり、りっちゃんのお母さんはたちまち元気になりました。



「ハムとケロのそらのたび」 島田ゆか 文溪堂 1995年10月発行

バムとケロのもとに小包が届いた。送ってくれたのは80歳の誕生日を迎えるおじいちゃん。中身は組み立て式飛行機！バムは組み立て、おじいちゃんの手紙の通りにおじいちゃんの家に向かいますが、なかなかの難所そろい、かぼちゃ火山は今年噴火の年…お昼はホットドッグを食べながら、果たして無事にお祝いに駆けつける事ができたでしょうか？



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しすずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつければ香りの強いゆず湯で身を清め、邪氣（病気を起す悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのなぜ？



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



かぼちゃは病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べるすると運がつくといわれており、かぼちゃんは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。