



12月の献立



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)				
ごはん 牛乳 鶏じゃが 大根の和風サラダ	ごはん 牛乳 スンドウブ風 バンバンジー	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け ごぼうのきんぴら 相性汁	ごはん 牛乳 タンドリーチキン アーモンドサラダ エーピーシー A B C マカロニスープ *向原中リクエスト給食	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば もやしのごま酢和え				
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)				
ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 五色和え	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)さばの塩焼き 広島菜とじゃこの 炒め物 わかめと麺のすまし汁	ハヤシライス 牛乳 大豆のサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のテンメンジャン 炒め 中華コーンスープ	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 白菜のみそ汁 *美土里中リクエスト給食				
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)				
ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 切り昆布と大豆の 炒り煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 チーズサラダ	他人どんぶり 牛乳 ほうれん草の 梅かつお和え	ごはん 牛乳 美酒鍋 れんこんサラダ 手作りひじきぶりかけ 【食育の日】				
22日(月)	23日(火)	<p>☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>・エネルギー ・脂質 ・食物繊維</td> <td>595kcal 16.5g 4.5g</td> <td>・たんぱく質 ・カルシウム ・食塩相当量</td> <td>26.5g 352mg 2.1g</td> </tr> </tbody> </table>			・エネルギー ・脂質 ・食物繊維	595kcal 16.5g 4.5g	・たんぱく質 ・カルシウム ・食塩相当量	26.5g 352mg 2.1g
・エネルギー ・脂質 ・食物繊維	595kcal 16.5g 4.5g	・たんぱく質 ・カルシウム ・食塩相当量	26.5g 352mg 2.1g					

卒業までにあの味を
もう一度！
(中学校3年生リクエスト給食)

今年度も、市内中学校3年生のリクエスト給食を実施します(12月～2月)。学校ごとに、リクエストのあった料理をとり入れながら献立を考えています。楽しい給食時間を過ごしてもらえるとうれしいです。(それぞれの中学校には、リクエストの内容や給食センターに寄せられたメッセージについても、詳しくお知らせすることにしています。)

12月 納食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)12月

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないとためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



石けんを使った手洗い



指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しが多いところなので、特に注意して洗いましょう。

【12月の郷土料理】

美酒鍋

美酒鍋は、酒造りで有名な東広島市西条町で酒を造っていた人たちのまかない料理として作られたことがはじまりだそうです。



美酒鍋は、肉や野菜に酒と塩こしょうだけで味付け

をするシンプルな鍋料理です。

水をいれていませんが、野菜から水分が出て、野菜や肉のうまみがギュッとまっています。

【地域の食材】

れんこん

安芸高田市でも育てられているれんこんは、水をためた泥の中で育ち、夏には蓮の花を咲かせます。



収穫のときには、たくさんの水が勢いよく出るホースを使って泥に埋まっているれんこんを取り出します。寒い中の収穫作業はとても重労働です。

れんこんは、穴が空いて先が見えるため縁起がよいとされ、おせち料理にも欠かせない食材です。