みとちゃん

12月 給食だより

令和7年（2025年）
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場

行事食について知ろう

日本は行事と食べ物に深いかかわりがあります。年末年始の行事と食べ物のかかわりをみてみましょう。

冬至（とうじ）

【令和7年は12月22日】

冬至は1年のうちで一番昼が短く夜が長い日です。
冬至を境に少しずつ昼が長くなっていきます。
昔はこの日から運が上向くとされていました。
そして「ん」のつく食べ物を食べることで「運」を呼び込むために、「運盛り」といって縁起をかついだそうです。食べられる食材は

- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんてん
- うんどん（うどん）
- なんきん（南瓜：かぼちゃ）

これらは、冬至の七草と呼ばれ、縁起をかつぐだけではなく、栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもありました。

ゆず湯

冬至の日に行う「みそぎ」（洗い清めること）の風習で、運を呼び込む前に、ゆずの香りで邪気を払い体を清めていました。さらに「ゆうずうが利きますように」（物事がうまく運びますように）という願いも込められていました。

大晦日（おおみそか）

年越しそば　【12月31日】

そばは他の麺類よりも切れやすいことから「その年1年の災いや厄を断ち切る」という意味で、年を越す前（大晦日）に食べられてきました。
また、そばは細くのびるので「長生きできるように（長寿延命）」「家の運がよくなり、どこまでも家系が続いていきますように（家運長命）」などの縁起をかついで江戸時代から今に続く、日本の食文化のひとつとなっています。

鏡開き（かがみびら）

【1月11日】

鏡餅にはその年の年神様の魂が宿っているため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願います。餅を木づちでたたいて「割り開く」ことが、末広がりを意味することにつながるとされ、「鏡開き」と呼ぶようになりました。

七草がゆ（ななくさ）

【1月7日】

正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり野菜の少ない冬に青菜を食べることで栄養を補給する目的もありました。この日に七草がゆを食べて、新年の無病息災（何事もなく元気に暮らすこと）を願うようになりました。

正月（しょうがつ）

おせち料理

【1月1日から1月7日まで】

おせち料理は節日（節句）につくられていた料理のこと。なかでも年神様を迎える新年は特に重要と考えられていたため、正月料理をさすようになりました。

年神様を迎える時は煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が、ゆっくり休めるようにという意味もあり冷めてもおいしく食べられる工夫がされています。

また、料理ひとつひとつには意味が込められています。

【伊達巻】

伊達巻の形が昔の手紙や書物の巻物に似ていることから、文化・学問・教養を身につけることを願ったものです。

【えび】

ひげが長く腰が曲がっている様子から、長寿を願ったものです。また、脱皮をくり返すことから出世ができるようにと願ったものです。

【昆布巻き】

「養老昆布＝ようろうこぶ」で不老長寿、また「子生（こぶ）」の字をあてて、子孫繁栄を願ったものです。

【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから使われています。

赤色は「魔除け」、白は「清浄」を意味しています。また、赤白でめでたさを表現しています。

行事食は、まだまだたくさんあります。

ほかの行事食について、なぜ行われるようになったのか、食べ物とどんなかかわりがあるかなど、調べてみるのもおもしろいですよ。

このほかにもおせち料理には、いろいろな種類があります。由来を調べたり、簡単なものをつくったりしてみるのもいいですね。

寒さに負けない！冬の食生活

今年も残すところあと１か月になりました。日が暮れるのが早く、寒さも厳しくなるため、体調を崩す人が増え、感染症が流行りやすい時期です。年末年始を元気に過ごすためにも、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

食事

１日３回バランスのよい食事をとりましょう。

＋

運動

体を動かすことで血液量が増え、代謝がよくなり、栄養素の吸収もよくなります。

＋

休よう（すいみん）

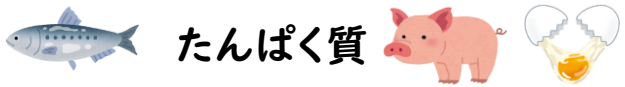
疲れると病気にかかりやすくなります。十分な睡眠をとり体を休ませましょう。

＝

かぜ予防

～とりたい栄養素～

たんぱく質



体を作る栄養素です。抵抗力を高める働きがあります。寒さで消耗した体力を回復させます。

ビタミン

のどや皮膚の粘膜を丈夫にする働きがあります。ウイルスや病原菌の侵入を防いだり、抵抗力を高める働きがあります。

プロスポーツチーム応援献立【水戸ホーリーホック】

ホーリー飯（ごはん 大豆入り肉そぼろ ナムル）　牛乳　にんにく中華スープ

★チームが環境保全のための取組のひとつとして「大豆ミート」の活用を広げるプロジェクトを行っていたことから、献立にも「大豆ミート」を使用しました。

マスコットキャラクター
ホーリーくん

水戸市では、地元で活躍しているプロサッカーチームの「水戸ホーリーホック」を、小中学生にも知って応援してもらいたいと学校給食で毎年応援献立を実施しています。

水戸ホーリーホックは、2000年のJリーグに参入以来、現在まで長年に渡りJ2リーグに在籍してますが、今シーズンは、ついにJ1昇格に向けた優勝争いを繰り広げています。

悲願の昇格に向けて、試合は終盤に突入しています。水戸市一丸となって、ホーリーホックを応援しましょう！

我が家のおすすめ料理　～うま味を生かした減塩料理レシピ～

かぶとれんこんと人参の和え物

《笠原中学校　保護者考案レシピ》

給食実施！
※給食ではアレンジして実施しました

《材料（約４人分）》

- かぶ　2個
- れんこん　２節
- 人参　１本
- 醤油　大さじ1/2
- 鰹節　１パック
- 白ごま　適量

《作り方》

①かぶはいちょう切りにする。葉の部分は２cm程度に切る。
② れんこんはいちょう切りにする。人参は短冊切りにする。
③ ①と②を茹でて、ザルにあけて湯を切る。
④ ③をボウルに入れて、醤油と鰹節、白ごまを加え和える。

★おいしく減塩するポイント★

鰹節や白ごまを加えることで風味を出し、醤油の量を減らします。和えてから少し時間を置くと、味が馴染み減塩に繋がります。かぶとれんこんは生でも食べられますが、軽く茹でると美味しいです。

我が家では、醤油をごまドレッシングに変えて作ることもあります。

＊共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。
10月27日（月）から11月25日（火）までの95件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

令和7年度
Aブロック（第三中，飯富中，赤塚中，第五中，千波中）
水戸市立学校給食共同調理場

12月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
1	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						801
		豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐・なると		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・椎茸・玉ねぎ・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・醤油・酒・オイスターソース・中華だし・塩・こしょう	
		中華サラダ	ハム		小松菜	キャベツ	春雨・砂糖	油	醤油・塩・酢・こしょう・からし	2.2
2	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						878
		豚肉とさつまいもの甘辛揚げ	ぶた肉				でん粉・さつまいも・砂糖	油	醤油・酒・みりん	
		昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・切干大根		ごま油	醤油	2.4
		大根と油あげのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・みずな	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
3	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						801
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		ツナマカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.1
		チキンと白菜のスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい			コンソメ・塩・こしょう	
4	木	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						800
		豚肉のねぎ塩炒め 我が家のおすすめ料理	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく・ねぎ		油	醤油・みりん・酒・塩	
		かぶとれんこんのあえもの	かまぼこ・かつお節		にんじん・小松菜	かぶ・れんこん・大根		ごま	醤油	2.5
		★かきたま汁	とり肉・豆腐・卵		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
5	金	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						840
		フランクフルト トマトマスタードソース	ソーセージ		トマト	玉ねぎ	はちみつ	油	ケチャップ・マスタード・醤油・赤ワイン	
		フレンチサラダ			みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.7
		さつまいものミルクスープ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・クリームコーン	さつまいも・でん粉	油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
8	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						825
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		寒天サラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	酢・塩・醤油	2.7
9	火	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						879
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
		焼きビーフン	ぶた肉		にんじん・小松菜	椎茸・キャベツ	ビーフン	油	塩・こしょう	2.9
		豆乳みそスープ	◇いわしボール・豆腐・みそ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・はくさい・えのきたけ・しょうが・ねぎ			中華だし・塩	
10	水	丸パン					丸パン			
		牛乳		牛乳						809
		オムレツのデミグラスソース	◇プレーンオムレツ						デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン	
		こんにゃくサラダ	まぐろ水煮			大根・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	3.5
		ポトフ	とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・キャベツ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		食塩相当量(g)
11	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						824
		いかの照り揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油	酒・醤油・みりん	
		和風サラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・醤油・塩・こしょう	2.6
		塩ちゃんこ汁	◇肉団子・油揚げ・豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ			中華だし・みりん・酒・醤油・塩	
12	金	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						810
		チリビーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コーンクリームドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
15	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						809
		生揚げと大根の煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.0
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	
16	火	ホーリー飯 ご飯					ご飯			
		ホーリー飯 大豆入り肉そぼろ	ぶた肉・大豆			しょうが・にんにく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・てんめんじゃん・豆板醤	844
		ホーリー飯 ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油	醤油・塩・こしょう	
		プロスポーツチーム応援献立（水戸ホーリーホック）								
		牛乳		牛乳						2.2
		にんにく中華スープ	とり肉		にんじん	にんにく・大根・椎茸・はくさい・ねぎ	だまこもち・でん粉	油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
17	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						811
		チキンとコーンのクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし・エリンギ	じゃがいも・マカロニ・小麦粉	油・バター	ローリエ・塩・こしょう・コンソメ	
		イタリアンサラダ	ハム			きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・黄ピーマン			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.9
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
18	木	わかめご飯		わかめ			ご飯		塩	
		牛乳		牛乳						837
		さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚					油		
		ごま酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩	2.8
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
19	金	ミニ黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						828
		フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩・カレー粉	
		コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.3
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		クリスマスチョコケーキ					◇クリスマスチョコケーキ			
22	月	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						843
		ぶた肉とじゃがいもの炒め煮	ぶた肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ・大根	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	みりん・酒・醤油	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.5
		★納豆	納豆							
23	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						839
		さばのゆずしょうゆ焼き	◇さばゆず醤油漬け							
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.3
		ほうとう汁	とり肉・みそ		にんじん・かぼちゃ	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	ほうとうめん	油	醤油・酒・だし用かつお節	

12月学校給食栄養量（17回平均）

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	828	31.8	24.0	426	5.2	494	1.2	0.7	45	2.7	7.6
		15	26.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン，ハムは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また，はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
※ ★の献立は，水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。