

# 12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スパイス・ハーブ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
2月	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん		幼 482 17.4 小 600 20.9 中 724 24.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 塩 しょうゆ 昆布だし 鰹だし		
	わかめとだいこんのみそしる			豆腐 みそ	わかめ		大根 えのきたけ 根深ねぎ	だし用削り節		
	つゆひかりいりポテトサラダ	じゃがいも	ソイグ マヨネーズ			人参	茶 きゅうり	酢 塩 こしょう		
3月	ごはん	米								御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいがくいも	さつまいも 水あめ 砂糖	米油 ごま					しょうゆ		
	はっぼうさい	でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 えび イカ		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	きりほしだいこんのちゅうあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切干大根 もやし	しょうゆ 酢 塩		
4月	むぎごはん	米 大麦								幼 534 22.3 小 651 25.4 中 778 29.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん 塩 酢		
	ふゆやさいかレー	里芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 エリンギ 根深ねぎ にんにく しょうが りんご	ウイ ソース ケチャップ 塩 こしょう オリーブオイル カレー粉 香辛料		
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹(かつお)油漬け	わかめ		キャベツ とうもろこし	塩 酢 しょうゆ		
5月	ごはん	米								北小5年 御前崎小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	たらのみりんしょうゆやき			鱈(たら)				しょうゆ みりん		
	とんじる	じゃが芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	だし用削り節		
	だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
6月	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		東小 北小5年 御前崎小6年 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ようふうチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉	チーズ	パセリ		塩 こしょう		
	ボルシチ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆	クリーム	人参 トマト	にんにく しょうが ピーツ 玉ねぎ キャベツ	ウイ 塩 こしょう ケチャップ オリーブ 油 香辛料 トマトピューレ		
	だいこんサラダ	砂糖	オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
9月	ちゅうかめん	小麦粉								御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖 でん粉	油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
	とんこつラーメンスープ	砂糖	菜種油 ごま油 油	豚肉 なんと		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 白菜 もやし きくらげ	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 香辛料		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
10月	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩		幼 466 20.2 小 583 24.9 中 708 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あかうおのしおやき			赤魚				塩		
	こんさいのいなかに	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつまいも揚げ		人参	こんにゃく ごぼう れんこん	みりん 酒 しょうゆ 昆布だし		
	キャベツとだいこんのおかかあえ	砂糖	ごま油	鰹削り節	わかめ		キャベツ 大根	塩 しょうゆ 酢		
11月	ごはん	米								東小6年1組 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	かきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干しいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節		
	ごぼうとれんこんのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	酒 しょうゆ みりん 唐辛子		
12月	うめげんまいごはん	米 玄米 でん粉					梅 赤しそ	塩		東小6年2組
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うめたろうぶたどんのぐ	砂糖	菜種油	豚肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	さつまいものみそしる	さつまいも		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節		
	ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
13 金 (小・中学校) クリスマス献立	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	ふゆやさいのスープに (小・中学校) セレクトケーキ	砂糖 小麦粉 米粉	チョコレート ココア 油	卵 豆乳 大豆 ゼラチン	クリーム チーズ 練乳	人参 パセリ	大根 白菜 しめじ れんこん	コシメ 特製スープ 塩 しょうゆ ワイン		
	(幼) みかん						いちご レモン果汁 バナナ こんにゃく	塩		
16 月 冬至献立	ごはん	米							○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのオニオンソースかけ	砂糖 パン粉 でん粉	菜種油 油	鶏肉 大豆	乳		玉ねぎ にんにく レモン果汁	ワイン しょうゆ 塩 みりん 香辛料		
	こんさいじる		ごま油	豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	だし用削り節		
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		かぼちゃ グリーンピース	しょうが	しょうゆ みりん		
17 火 (幼稚園) クリスマス献立	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ	バター 塩 しょうゆ しょうゆ コシメ トマトピューレ	○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖	油	卵		トマト		塩 酢 しょうゆ ソース ワイン		
	コーンクリームスープ	小麦粉	菜種油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	コシメ 塩 しょうゆ 香辛料		
	コールスローサラダ (幼) クリスマスデザート	砂糖	ノイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	しょうゆ		
18 水 北海道の料理	とうもろこしごはん	米 大麦	バター				とうもろこし	塩 コシメ 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	○	はまおか幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ホッケのしおやき			鮓(ほっけ)				塩		
	いしかりじる			鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参	大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ しょうが	酒 みりん 昆布だし だし用削り節		
	こふきいも	じゃが芋			青のり			塩		
19 木 ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦							○	御前崎小1年 御前崎小6年 はまおか幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	えび 鱈			玉ねぎ	塩 香辛料		
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが だけのこ 大根 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トマトソース しょうゆ 中華スープ 塩		
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
20 金	ふたつおりパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小 北小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マヨネーズ	鶏肉		パセリ		塩 しょうゆ マスタード		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コシメ 特製スープ 塩 しょうゆ ワイン		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ノイグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 しょうゆ		

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

### 年末年始の 行事と行事食

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとのお味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



#### 冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず  
かぼちゃと小豆のいとこ煮

#### 大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年取り魚  
年越しそば  
ブリ  
サケ

#### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

##### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



##### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮