令和５年１２月　学校給食予定献立表（中学校）

※　物資の都合等により変更する場合があります。

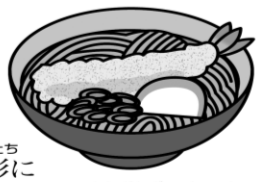
日	曜日	こんだてめい ★:防災献立　◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
1	金	カレーライス 牛乳 ハムステーキ　りんごソース ◆糸寒天サラダ	ごはん　じゃがいも　こむぎこ あぶら　オリーブあぶら さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハムステーキ　いとかんてん	たまねぎ　にんじん　さやいんげん にんにく　しょうが　りんご しろねぎ　キャベツ　もやし　コーン	825 26.4
4	月	ご飯　牛乳 おからコロッケ ◆切干大根とベーコンのソテー かす汁	ごはん　あぶら　じゃがいも さといも　でんぷん　パンこ さけかす	ぎゅうにゅう　おから とりにく　ベーコン　ぶたにく ちくわ　あぶらあげ しろみそ	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん ごぼう　こまつな　きりぼしだいこん にんにく　だいこん　こんにゃく なましいたけ　ねぎ	815 26.0
5	火	ご飯　牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル キムチチゲ	ごはん　でんぷん　さとう はちみつ　ごま　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく やきぶた　ぶたにく　とうふ みそ	にんにく　だいこん　ほうれんそう はくさいキムチ　たまねぎ　もやし にんじん　しろねぎ　こまつな にら	793 35.4
6	水	ご飯　牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) もやしと小松菜のそぼろ炒め のっぺい汁　味つけのり	ごはん　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう　さといも でんぷん	ぎゅうにゅう　ちくわ ぶたにく　とりにく あぶらあげ　のり	もやし　こまつな　だいこん にんじん　ごぼう　しめじ　ねぎ	786 28.8
7	木	パン　牛乳 ★さば缶とじゃが芋のカレー炒め ★ひじきのごまサラダ 塩こうじポトフ	パン　じゃがいも　マヨネーズ オリーブあぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　さば ひじき　チキンハム とりにく　ウインナー	たまねぎ　パセリ　こまつな にんじん　コーン　ブロッコリー キャベツ　チンゲンサイ　かぶ	825 32.5
8	金	ご飯　牛乳 ◆鶏肉とれんこんのゆずみそがらめ けんちん汁 フルーツクリーム	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　ホイップクリーム	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　とうふ　あぶらあげ	れんこん　たまねぎ　さやいんげん にんじん　ゆず　ごぼう だいこん　しめじ　ねぎ　もも パイナップル　みかん	799 28.7
11	月	ご飯　牛乳 おろしハンバーグ ビーフンサラダ れんこんのとろとろスープ	ごはん　でんぷん　さとう ビーフン　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　チキンハム	たまねぎ　だいこん　ねぎ きゅうり　にんじん　えのきたけ れんこん　はくさい　なましいたけ	829 29.2
12	火	ご飯　牛乳 いわしのかば焼き風 太子ねぎじゃが ばち汁	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも そうめんバチ	ぎゅうにゅう　いわし とりにく　ちくわ あぶらあげ	しょうが　ねぎ　にんじん だいこん　ほししいたけ	802 29.3
13	水	ご飯　牛乳 鶏肉のスパイシー焼き ◆れんこんサラダ 白菜のスープ煮　クリスマスケーキ	ごはん　でんぷん　じゃがいも こめこ　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく チキンハム　ベーコン とうにゅう	にんにく　れんこん　キャベツ にんじん　はくさい　たまねぎ しめじ　さやいんげん	819 30.3

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。

大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

正月おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

かんとうふうぞうに
関東風雑煮

かんさいふうぞうに
関西風雑煮