



# 令和4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 ◆:よくかんで食べよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちよよしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	パン 牛乳 ★大豆とさば缶のトマト煮 大根とささみのサラダ ★ABCマカロニスープ	パン あぶら さとう オリーブあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さば	トマト たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう にんじん コーン はくさい チンゲンサイ マッシュルーム	748 30.0
2	金	ご飯 牛乳 鮭の照りマヨ焼き 白菜の生姜じょうゆ かす汁	ごはん でんぷん さとう ごま さといも さけかす マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	はくさい えのきたけ しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	779 36.7
5	月	冬野菜カレー 牛乳 ほうれん草とツナのソテー ★杏仁フルーツ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ とうにゅう	だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう コーン キャベツ みかん パイナップル	789 22.7
6	火	ご飯 牛乳 鶏肉のゆず香揚げ(2個) ★小松菜の磯あえ ほうとう	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ほうとうめん	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく やきとうふ みそ	ゆず こまつな キャベツ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ ねぎ	817 34.7
7	水	わかめご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き ★かんぴょうの炒め煮 豚汁	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	かんぴょう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ ごぼう もやし にんじん しめじ ねぎ	782 35.4
8	木	パン 牛乳 かぼちゃサンドフライ ◆れんこんのごま酢サラダ 鮭団子の豆乳クリーム煮	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう オリーブあぶら こめこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム さけ たら とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ れんこん こまつな にんじん はくさい ブロッコリー なましいたけ	845 27.5
9	金	ご飯 牛乳 ◆いかのねぎ塩炒め 小松菜のナムル じゃが豚キムチ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう いか やきぶた さつまあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく いら はくさいキムチ	777 40.7
12	月	ご飯 牛乳 厚揚げの香味炒め じゃが芋の梅香あえ ごまけんちん汁 みかん	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん いら あおうめ しそ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ みかん	766 25.3
13	火	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 大根のピリから炒め 鶏団子と春雨のスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ あおピーマン だいこん にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし ほししいたけ チンゲンサイ	777 32.4
14	水	ご飯(少なめ) 牛乳 ハンバーグきのこケチャップソース ★ツナと海藻のサラダ ポトフ クリスマスケーキ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ わかめ のり くきわかめ ポークフランク とうにゅう	マッシュルーム えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	893 34.4

## 年始の行事食

行事食は家庭や地域によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

### 正月(1/1~)



#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



関西風雑煮



関東風雑煮



#### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち雑煮



小豆雑煮

#### お屠蘇



酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

#### 人日の節句(1/7)



#### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

### 鏡開き(1/11)



#### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



### 小正月(1/15)



#### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。

### 二十日正月(1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。