

給食だより 12月

令和6年度

勝浦町学校給食センター

年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。行事食の意味を知って食べることで、食事を豊かにしてみませんか。



冬至 (12月21日ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12月31日)



年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

正月 (1月1日～)

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。

- 田作り …… 豊作
- れんこん …… 将来の見通し
- 里いも …… 子宝
- 数の子 …… 子宝

- 黒豆 …… 健康
- きんとん …… 金運
- 伊達巻き …… 学業成就
- エビ …… 長寿



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。



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。

人日の節句 (1月7日)

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。

小正月 (1月15日)



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。

12月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(kcal) タ ^(%) パ ^(g) シ ^(g) ほう ^(g)	血・骨・肉になる食品		体の調子を良くする食品		エネルギーになる食品	
	主食	牛乳	おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに パンパンジー こざかなアーモンド	764 37.6 23.9	ぶたにくと うふ みそ とりにく	牛乳 こざ かなアーモ ンド	にんじん	たまねぎ ふなし めじ えだまめ 葉 ねぎ しょうが に んにく きゅうり キャベツ	こめ でん ぶん	あぶら 棒々鶏ド レッシング
3 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに はるさめのすのもの	831 35.1 27.8	とりにく 厚揚げ ハ ム	牛乳	にんじん	たまねぎ えだま め しょうが きゅう り キャベツ ゆず 酢	こめ こん にゃく マロ ニー さとう	あぶら 白 ごま
4 (水)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに いかのこますあえ かつらのみかん	785 37.8 15.2	とりにく ちくわ み そ いか	牛乳	にんじん	ごぼう えだ まめ しょう が キャベツ う みかん	こめ じゃが いも こん にゃく さと う	あぶら 白 ごま
5 (木)	ごはん こまこんぶ	牛乳	くだくさんみそしる しろみざかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	758 31.1 20.1	とうふ あぶ らあげ みそ メルルーサ	牛乳 こん ぶつくだに わかめ	にんじん	たまねぎ し いだけ 葉ね ぎ すだち キャベツ	こめ でん ぶん さと う	あぶら
6 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	しつぽくうどん ハムとえだまめのサラダ	782 34.0 29.2	とりにく あ ぶらあげ か まほこ かつ お ハム	牛乳 こん ぶ	にんじん	葉ねぎ キャ ベツ えだま め コーン	コッペパン うどん	くろまめきな こクリーム ごまドレッシ ング
9 (月)	のりかつおふり かけ むぎごはん	牛乳	けんちんじる ちくわの2しよくあげ	801 32.3 25.7	とうふ ち くわ	牛乳 のりか つおふりかけ あおのりこ	にんじん	だいこん こ ぼろ ほしし いだけ 葉ね ぎ	こめ おし むぎ さと う	ごま油 あ ぶら
10 (火)	ごはん	牛乳	やさいのスープ てつくりハンバーグ ポイルキャベツ	802 32.2 27.1	ベーコン ぶ たにく きゆ うに とう ふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ぶな しめじ キャ ベツ	こめ じゃが いも はんこ う さとう	
11 (水)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さばのしおやき きゅうりのかおりづけ	759 36.5 25.8	ぶたにく さ つまあげ た いす さば	牛乳	にんじん	ただのこ えだまめ きゅうり	こめ さと う こん にゃく	白ごま ご ま油
12 (木)	ごはん	牛乳	ホイコーロウ さんしょくナムル かたぬきチーズ	785 29.6 27.4	ぶたにく みそ	牛乳 チー ズ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまね ぎ しょうが しょうが もやし	こめ さと う でんぶ ん	あぶら ご ま油 白ご ま
13 (金)	コッペパン チョコペースト	ミルク	とりにくとやさいのトマトに コーンサラダ	768 33.3 21.2	とりにく ハム	牛乳 牛乳	にんじん グリーン ピーマン トマト ピー ル	たまねぎ ほ んしめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがい も さとう	チョコ あ ぶら ド レッシング
16 (月)	ごはん	牛乳	やさいとだいすのいそに わふうおろしハンバーグ ポイルやさい	837 42.8 23.5	とりにく ち くわ たいす ハンバーグ	牛乳 ひじ き	にんじん グリーン ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃが いも さと う こん にゃく	あぶら
17 (火)	ピビンバ	牛乳	わかめスープ	744 33.6 23.0	ぎゅうにくと みそとりに く ベーコン とうふ	牛乳 わか め	にんじん こまつな	しょうが も やし たまね ぎ きくらげ	こめ おし むぎ さと う	ごま油 白 ごま
18 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうとかぼちゃのいために きりほしたいこんのツナあえ	782 29.0 23.7	ぎゅうにく 厚揚げ ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ え だまめ だい こん キャベ ツ	こめ さと う こん にゃく さとう	あぶら 白 ごま
19 (木)	ごはん	牛乳	さつまじる さわらのてりやき こまつなのごまあえ	752 35.1 18.7	とりにく あ ぶらあげ み そ さわら	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 葉 ねぎ しょう が ゆず キャベツ	こめ さつまい も こんにゃ く さとう でんぶん ま と	白ごま
20 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	やさいのスープ エビフライ ミートマト ブロックリー どりのからあげ チョコムース いちごプリン	679 ~ 701	ベーコン えび とり にく	牛乳	にんじん こまつな ブ ロックリー トマ ト	たまねぎ コーン ぶな しめじ しょ うが	ぶどうジュース コッペパン ジャム じゃがいも どん ぶん いちごプリン チョコムース	あぶら た るたるそ う
23 (月)	ふゆやさいのカ レー	牛乳	フルーツパバロア ふくしんづけ	826 30.0 17.3	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそ う トマト	たまねぎ だい こん しょう が しょうが しょうが にん に く も みかん	こめ じゃが いも ハバロ アの素 ナタ デココ	あぶら

※ 栄養価は中学生の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

12月の献立紹介

18日(水)…今年(ことし)は12月21日が冬至(とうじ)。少し早(はや)いですが、かぼちゃの煮物(にもの けんこう)で健康を願(ねが)いましょう。

20日(金)…主(しゅ)菜(さい)とデザート(デザート)を選(えら)ぶセレクト給食(きゅうしょく)です。予約(よやく)済み!

主(しゅ)菜(さい):「からあげ」または「エビフライ」

デザート:「チョコムース」または「いちごプリン」

23日(月)…「ふゆやさいカレー」には、冬(ふゆ)が旬(しゅん)の大根(だいこん)とほうれんそう(ほうれんそう)が入(い)っています。

