

給食だより 12月

令和7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22日)



大晦日

(12月31日)



かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べる邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



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。



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。



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

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。



日 (曜)	こ ん だ て 名		カロリー (kcal)	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 たんぱく(%) しぼう(%)					
1 (月)	ごはん	牛乳	くたくさんみそしる いわしのかぼすレモンに キャベツとちくわの力 1-マヨネーズ	608 26.3 20.6	牛乳	とうふ あぶらあ げ わかめ みそ いわ し ちくわ	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ キャ ベツ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ
2 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのそばろに はるさめのすのもの	664 28.2 22.8	牛乳	とりにく 厚揚げ ハム	たまねぎ にんじん こ んにゃく えだまめ しょう が きゅうり キャベツ	こめ あぶら マロニー さとう 白ごま
3 (水)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ さんしょくナムル	608 23.1 20.6	牛乳	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白ご ま
4 (木)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに きりほしだいこんのツナあえ かつうらのみかん	628 28.7 12.5	牛乳	とりにく ちくわ みそ ツナ	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが だいこん こまつな キャベツ みかん	こめ じゃがいも あぶ ら 白ごま さとう
5 (金)	きなこあげパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに にくだんこ ポイルやさい	758 34.4 28.1	牛乳	きなこ とりにく にくだんこ	にんじん たまねぎ ほん しめじ クリンヒース ト マトビュール キャベツ	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも さと う
8 (月)	ぶたどん	牛乳	キャベツともやしのごま ずあえ	607 23.1 19.0	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく キャ ベツ もやし すだち	こめ あぶら さとう 白ごま
9 (火)	むぎごはん	牛乳	けんちんじる しろみさかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	599 24.2 16.2	牛乳	とうふ メルルー サ	だいこん にんじん ご ぼう ほししいだけ 葉 ねぎ すだち キャベツ	こめ おしむぎ さとい も ごま油 でんぶん あぶら さとう
10 (水)	ごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに わふうおろしハンバーグ ポイルやさい	670 34.6 19.9	牛乳	とりにく ひじき ちくわ だいず ハン バーグ	にんじん たまねぎ こ んにゃく クリンヒース だ いこん キャベツ こまつ な	こめ じゃがいも あぶ ら さとう
11 (木)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	590 27.4 18.9	牛乳	ぶたにく とりに く みそ とりにく ペーコン とうふ わか め	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
12 (金)	コッペパン	牛乳	やきそば たこやき フロッコリー	2270 228.9 25.7	牛乳	ぶたにく いか カツ天 けずりぶし あ おのりこ けずりぶし	キャベツ もやし にん じん 葉ねぎ フロッコ リー	コッペパン ちゅうかめ ん あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしだいこんのすの もの	626 22.6 17.1	牛乳	ぶたにく さつま あげ わかめ	にんじん たまねぎ こ んにゃく えだまめ だ いこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
16 (火)	のりかつおふり かけ むぎごはん	牛乳	さわにわん ちくわの2しよくあげ	658 29.7 23.7	牛乳	のりかつおふりかけ ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつお ちくわ あおのりこ	だいこん にんじん ご ぼう こんにゃく ほし しいだけ こまつな	こめ おしむぎ あぶら
17 (水)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに やきぎょうざ	649 26.6 21.3	牛乳	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ えだまめ 葉 ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん あぶら
18 (木)	ごはん	牛乳	さつまじる さわらのてりやき こまつなごまあえ	613 29.4 16.7	牛乳	とりにく あぶら あげ みそ さわら	にんじん ごぼう こ んにゃく はくさい 葉 ねぎ しょうが ゆず こ まつな キャベツ	こめ さつまいも さと う でんぶん 白ごま さとう
19 (金)	コッペパン 500g 100% シユース セレクト給食	牛乳	野菜スープ フロッコリー ミニトマト	720 25.9 19.10	牛乳	しろみさかな チーズ ペーコン えび とりにく	たまねぎ にんじん こ んぶ なしめじ こまつな フロッコリー しょうが トマト	タルト あぶら たるたるそ す ぶどうシユース コッペ パン じゃがいも でんぶん ク レープ チョコムース
22 (月)	ごはん	牛乳	こうやとうふのたまごとじ かぼちゃコロッケ とさのゆずかあえ	700 29.4 22.1	牛乳	こうやとうふ とりに く ぶたにく さつまあげ ★たま ご ちくわ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こま つな ゆず酢	こめ さとう かぼちゃ コロッケ あぶら サラ ダ油 さとう
23 (火)	ふゆやさいの力 レー ふくしんづけ	牛乳	フルーツヨーグルト	662 25.0 15.2	牛乳	とりにく ヨーグ ルト	ふくしんづけ たまねぎ に んじん だいこん しいだけ ほ うれんそう にんにく トマト もみ みかん ナタデココ	こめ じゃがいも あぶ ら

※ 栄養価は小学校(中学年)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

19日(金)…主菜とデザートを選ぶセレクト給食です。予約済み!

主 菜:「からあげ」または「えびフライ」または「白身魚フライ」

デザート:「チョコムース」「みかんクレープ」

「ブルーベリータルト」「いちごレアチーズケーキ」からひとつ選びます。

22日(月)…今年は12月22日が冬至。かぼちゃのコロッケで健康を願いましょう。

23日(火)…「ふゆやさいカレー」には、冬が旬の大根とほうれんそうが入っています。

