

# 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)



### かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べて邪氣を払う。ゆず湯に入つて身を清める風習もある。

き かい

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

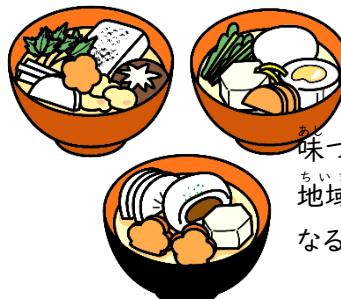
(1月1日~)

### 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。

### 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。

黒豆…健康

きんとん…金運

伊達巻き…学業成就

エビ…長寿

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月11日)

### 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)	こんだけ名		カロリー(kcal) タップ(g) しほう(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 (月)	ごはん	牛乳	ぐだ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	608 26.3 20.6	牛乳 とうふ わかめ みそ いわ 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	あつあげのそぼ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 にやく えだまめ しょ が きゅうり キャベツ ゆず酢	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 ピーマン にんにく しょが 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 グリンピース ト マトピューレ 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すあえ	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	けんちんじるしづみさかなのすだちふうみ ゆかいあえ	599 24.2 16.2	牛乳 とうふ メルルー サ	たいこん にんじん ご ぼう ほししいだけ 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	やさいとだいす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 たいす ハン バーグ	にんじん たまねぎ こん にやく グリンピース た いたこん 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 ベーコン とうふ わか め	しょが 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 プロッコリー	2270 228.9 25.7	牛乳 ぶたにく いか カツ丼 けずり弁当 おのりこ けずり弁当	キャベツ もやし にん じん 葉ねぎ プロッコ リー	コッペパン ちゅうかめ ん あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳	にくじや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 にやく えだまめ 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)	のりかつおぶり むぎごはん	牛乳	さわにわんちくわの2しょくあげ	658 29.7 23.7	牛乳 のりかつおぶりかけ ふたにく 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 こまつなのごまあえ	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 にやく はくさい 葉ねぎ しょが 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 セレクト給食	牛乳 100% ジュース	野菜スープ プロッコリー ミニトマト	720 25.9 19.10	牛乳 しろみさかな チーズ ベーコン えび とりにく	たまねぎ にんじん コー ン ぶなしめじ こまつな プロッコリー ショウガ トマト	タルト あぶら たるたるそー <sup>す</sup> す ふとジースース 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	こうやどうふのたまごじ かぼちゃコロッケ とさのゆずかあえ	700 29.4 22.1	牛乳 こうやどうふ とり にく さつまあげ ★たま ご ちくわ けずり弁当	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 しゃくしんづけ	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	ぶくしんづけ たまねぎ にん じん いたこん しいだけ うれんそう にんにく トマト もち 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(中学校)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。

## こんだけしようかい 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。