

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て邪気を払う。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
きんとん……金運
伊達巻……学業成就
エビ……長寿
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)	主 食	牛 乳	お か す	たんぱく質 (g)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	エネルギーになる食品
1 (月)	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる いわしのかぼすしモンに キャベツとちくわのか しーマコネ	608 26.3 20.6	牛乳 とうふ あぶらあ け 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 んにゃく えだまめ しや うが きゅうり キャベツ ゆず餅	こめ あぶら マロニー さとう 白ごま
3 (水)	ごはん	牛乳	ホイコーロウ 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 しやう が 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 しや 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 なしめじ グリンピース マトヒューレ 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 しろみさかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	599 21.2 16.2	牛乳 とうふ メルル ー	だいこん にんじん こ ぼう ほししいたけ 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 グリンピース 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 27.1 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 かつ天 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	628 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 かすね 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 ほししいたけ 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	619 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 しめじ えだまめ 葉 ねぎ しやうが 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 29.1 16.7	牛乳 とりにく あ ぶら あけ みそ さ わら	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい 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 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 ベーコン え び とりにく	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつ な フロッコリー しょう が トマト	タルト あぶら た るたるソー ース しょう が 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し かぼちゃコロック とさのゆずがあえ	700 29.4 22.1	牛乳 こうやとうふ と りにく 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 ゆず餅	こめ さとう かぼ ちゃコロ ック あ ぶら サ ラダ さとう
23 (火)	ふゆやさいの カレー 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 たけ ほう ろんそう にんにく もも 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。

