

給食だより 12月

令和3年度

勝浦町学校給食センター

ぞんじですか？ 年末年始の行事食

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 (12/22ごろ)

大晦日 (12/31)

かぼちゃ料理・小豆料理

年越しそば



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。



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 (1/1~)

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。



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。



黒豆…健康	田作り…豊作
きんとん…金運	れんこん…将来の見通し
伊達巻き…学業成就	りいも…子宝
エビ…長寿	かずの数の子…子宝

人日の節句 (1/7)

小正月 (1/15)

七草がゆ

小豆がゆ



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。



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			加味(%) 知バク(%) しほう(%)	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 (水)	ごはん	牛乳	まあほうとうふ ナムル	669 27.7 22.2	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん だけ のこ ほししいだけ 葉ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 白ご ま
2 (木)	ごはん	牛乳	ずいとん さばのおやき こまつなとれんこんのごまあ え	653 31.7 17.9	牛乳 とりにく あぶら あげ こんぶ けずりぶ し さば	にんじん だいこん ほう さい しんじけ ねぎ こ まつな れんこん もやし	こめ すいとん さとう 白ごま
3 (金)	キャラメルあげ パン	牛乳	やさいのスープに パンフキンオムレツ チーズ	646 24.1 28.3	牛乳 とりにく ベーコ ン アンサンブルエッグ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	コッペパン ミルメーク あぶら じゃがいも
6 (月)	ごはん ひじきのり	牛乳	ちくぜんに カミカミずのもの	603 26.3 13.3	牛乳 ひじきのり とり にく ちくわ いか わ かめ ちりめん	ごぼう れんこん だけの こ にんじん ほししいだ け こんにゃく えだまめ きゅうり すだち	こめ あぶら アーモン ド さとう
7 (火)	わかめごはん	牛乳	けんちんじる さけとえだまめのごまが らめ	686 28.7 20.1	牛乳 わかめ とうふ さけ	だいこん にんじん ごぼ う ほししいだけ 葉ねぎ しょうが えだまめ	こめ さといも ごま油 でんぷん あぶら さ とう 白ごま
8 (水)	ふゆやさいのカ レー	牛乳	ヨーグルトあえ ふくしんづけ	715 21.1 20.9	牛乳 ぎゅうにく ヨー グルト	たまねぎ にんじん だいこん し いたけ ほうれんそう にんにく しょうが パインアップル みかん ナタデココ ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら
9 (木)	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうま い	605 26.5 16.7	牛乳 ぶたにく いか ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん ほう さい だけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
10 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	やさいのチャウダー ローストチキン マカロニのグチャップ炒 め	703 30.7 29.8	牛乳 チョコ ベーコ ン とりにく	たまねぎ にんじん キャ ベツ ほうれんそう ぶな しめじ えだまめ にんに く しょうが ビーマン	コッペパン こめこ パ ター さとう マカロニ
13 (月)	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 かつらのみかん	661 26.9 13.6	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
14 (火)	チキンライス	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ かぼちゃコロケ	699 25.5 23.9	牛乳 とりにく ベーコ ン とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん グ リンピース マッシュヨ ールーム ほうれんそう	こめ あぶら パター でんぷん かぼちゃコ ロケ
15 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる わふうおろしハンバーグ キャベツのすだちずあえ	649 23.6 18.2	牛乳 あぶらあげ わか め みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ だい こん キャベツ すだち	こめ じゃがいも 白ワ イン
16 (木)	ごはん のりつくだに	牛乳	あつあげのそぼろに はるさめのすのもの	704 29.8 21.3	牛乳 のりつくだに 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 きくらげ ゆず酢	こめ あぶら マロニー さとう 白ごま
17 (金)	コッペパン	牛乳	ミネストローネスープ たちうおのフライ フロッコリーのサラダ	631 23.7 29.1	牛乳 だいす ベーコ ン たちうおのフライ	にんじん たまねぎ ほう んしめじ セロリー にんに く フロッコリー キャベ ツ コーン	コッペパン あぶら さ とう ドレッシング
20 (月)	ヒピンバ	牛乳	わかめスープ	637 26.9 19.8	牛乳 ぎゅうにく 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
21 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	くきわかめのきんぴら イカのでんぷら 小松菜のおひたし	686 24.4 23.0	牛乳 のり ぶたにく くきわかめ さつまあげ いか けずりぶし	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ こま つな はくさい もやし	こめ 白ごま さとう ごま油 あぶら
22 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうとがぼちゃのいために とさのゆずがあえ	655 23.4 18.0	牛乳 ぎゅうにく 厚揚 げ ちくわ けずりぶし	かぼちゃ たまねぎ にん じん こんにゃく えだま め キャベツ こまつな ゆず酢	こめ あぶら さとう サラダ油
23 (木)	コッペパン	牛乳	キャラットポタージュ エントライ とりのからあげ ミニトマト フロッコリー はとう100%ジュース チョコケーキ いらーカイン	1175 34.4 44.5	ベーコン えび とり にく	たまねぎ にんじん にん じん パセリ フロッコ リー しょうが トマト	コッペパン じゃがいも パター こ め あぶら たるたるチーズ で んぷん ほうろけーす いらーこ リン サンタさんのケーキ

※ 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

3日(金)…キャラメル味の揚げパンに挑戦!

8日(水)…大根、ほうれんそうの入った冬野菜カレー。

17日(金)…コロナ対策の無償提供でいただく県産の太刀魚フライ。カレー味です。

23日(木)…主菜とデザートを選ぶセレクト給食です。クリスマスですね~!

