

2023年



12月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>初登場! 赤魚</p> <p>赤魚とは魚の名称ではなく、アラスカメヌケ、タイセイヨウアカウオ(モトアカウオ)などの体が赤い魚の総称です。身は白くクセのない味です。今回は「タイセイヨウアカウオ」という種類の魚を使います。</p> <p>19日</p>	<p>今月の食育献立 いもこん鍋(鳥取県)</p> <p>いもこん鍋は古くから伝わる鳥取県の郷土料理です。その当時、手軽に手に入る食材で食を楽しもうとする昔の人々の知恵が詰まった庶民派の料理です。里芋とこんにゃくが入ることから、「いもこん鍋」とよばれるようになりました。</p> <p>給食では、鶏肉、里芋、こんにゃく、大根、ごぼう、人参、白ねぎを入れ、煮こんで作ります。</p> <p>18日</p>		<p>新米が登場します</p> <p>12月から、この秋に収穫された新米に切り替わります。今年度の銘柄は、香川県産の「ヒノヒカリ」です。粒が長く、食べごたえのある食感が特徴で、味・粘り・香りともにバランスの良いお米です。</p>	<p>1</p> <p>◎ 厚揚げのうま煮 ◎ 大阪しる菜と大根のツナ煮</p> <p>むぎごはん</p> <p>◎ 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 土しょうが 干しいたけ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>◎ 大阪しる菜 大根 油 まぐろ油漬け 淡しょうゆ 削り節 みりん 砂糖</p>
<p>4</p> <p>◎ さばの塩焼き ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>5</p> <p>◎ 花豆のポタージュ ◎ 小松菜とコーンのソテー</p> <p>アップルパン</p>	<p>6</p> <p>◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ◎ キャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>◎ 米粉かきあげ ◎ 中華コーンスープ △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>◎ 大豆入りマーボー豆腐 ◎ じゃがいものレモン炒め</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ さば 塩 ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん</p> <p>◎ じゃがいも 人参 青ねぎ 大根 えのきたけ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 花豆ペースト 人参 じゃがいも 玉ねぎ 油 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう</p> <p>◎ 豚肉 キャベツ 小松菜 とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</p>	<p>◎ カットウインナー 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぷん 塩</p> <p>◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん</p> <p>△ 味付けのり</p>	<p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>
<p>11</p> <p>◎ あじの甘酢あんかけ ● ひきな炒り ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>12</p> <p>◎ 焼きそばスパゲティ ◎ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>13</p> <p>□ 大根めし ◎ 焼きししゃも ◎ さつま汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>14</p> <p>◎ カレーライス ◎ ささみの薬味サラダ</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>◎ 中華丼 ◎ 焼きしゅうまい</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 衣付きあじ 油 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>● うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p> <p>◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 乾燥味付大豆 人参 ひじき こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米</p> <p>◎ 豚肉 うすあげ 人参 大根葉 大根 油 削り節 酒 淡しょうゆ みりん</p> <p>◎ ししゃも</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>◎ ささみ油漬け キャベツ 人参 油 青ねぎ にんにく 土しょうが ごま油 砂糖 淡しょうゆ 酢</p>	<p>◎ 豚肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ もやし 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ しゅうまい</p>
<p>18 食育献立(鳥取県)</p> <p>◎ ハンバーグのみかんソース ◎ いもこん鍋</p> <p>ごはん</p>	<p>19 クリスマス献立</p> <p>◎ 赤魚のハーブソース ◎ ミネストローネ ★ チョコムース</p> <p>うずまきパン</p>	<p>20</p> <p>◎ ミート丼 ◎ ポテトのクリーム煮 ★ みかん</p> <p>ごはん</p>	<p>21 冬至献立</p> <p>◎ れんこんのはさみ揚げ(ゆずしょうゆ) ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>22</p> <p>終業式</p>
<p>◎ ハンバーグ 玉ねぎ 油 みかん果汁 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 里いも 大根 こんにゃく ごぼう 人参 白ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ みりん 砂糖</p>	<p>◎ 赤魚 酒 パセリ にんにく バジル オリーブ油 砂糖 白ワイン 酢 レモン果汁 塩 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 トマト水煮 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ</p> <p>★ チョコムース</p>	<p>◎ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 セロリー にんにく 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう</p> <p>★ みかん</p>	<p>◎ れんこんはさみ揚げ 油 ゆず 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豆腐 うすあげ 干わかめ 人参 大根 煮干し 信州みそ</p>	

年末年始の行事にまつわる食べ物

日本では昔から、行事で食べるものに、さまざまな願いを込めていました。その中からいくつかを紹介します。

冬至 (今年は12月22日)

冬至は1年のうちで昼の時間が一番短い日です。運が良くなるよう名前に「ん」がつく食べ物を食べたり、健康を願ってゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。

給食では「ん」のつく「れんこん」に、ゆずの皮と果汁を使う「ゆずしょうゆ」をかけていただきます。



大晦日 (31日)

一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。



元旦

一年の始まりでもあるこの日は、さまざまな願いを込めた料理や食材を食べます。雑煮は神様にお供えしたおもちや野菜を、御利益と一緒にいただくために食べます。



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1種比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
12月栄養価平均値	651	15.0	27.3	342	87	2.2	3.1	373	0.45	0.52	24	1.9	3.3
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

2023年



12月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>初登場！赤魚</p> <p>赤魚とは魚の名称ではなく、アラスカメケ、タイセイヨウアカウオ(モトアカウオ)などの体が赤い魚の総称です。身は白くクセのない味です。今回は「タイセイヨウアカウオ」という種類の魚を使います。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>いもこん鍋(鳥取県)</p> <p>いもこん鍋は古くから伝わる鳥取県の郷土料理です。その当時、手軽に手に入る食材で食を楽しもうとする昔の人々の知恵がつまった庶民派の料理です。里芋とこんにゃくが入ることから、「いもこん鍋」とよばれるようになりました。</p> <p>給食では、鶏肉、里芋、こんにゃく、大根、ごぼう、人参、白ねぎを入れ、煮こんで作ります。</p>	<p>新米が登場します</p> <p>12月から、この秋に収穫された新米に切り替わります。今年度の銘柄は、香川県産の「ヒノヒカリ」です。粒が長く、食べごたえのある食感が特徴で、味・粘り・香りともにバランスの良いお米です。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げのうま煮 ◎ 大阪しる菜と大根のツナ煮 <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 土しょうが 干しいたけ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん ◎ 大阪しる菜 大根 油 まくろ油漬け 淡しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 	
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ さばの塩焼き ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 花豆のポターージュ ◎ 小松菜とコーンのソテー <p>アップルパン</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ◎ キャベツのみそ炒め <p>ごはん</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 米粉かきあげ ◎ 中華コーンスープ △ 味付けのり <p>ごはん</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ◎ じゃがいものレモン炒め <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ さば 塩 ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ じゃがいも 人参 青ねぎ 大根 えのきたけ 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 花豆ペースト 人参 じゃがいも 玉ねぎ 油 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ◎ 豚肉 キャベツ 小松菜 とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ カットウインナー 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぷん 塩 ◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン缶 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん ◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ あじの甘酢あんかけ ● ひきな炒り ◎ トック入りスープ <p>ごはん</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 焼きそばスパゲティ ◎ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ <p>食パン</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 大根めし ◎ 焼きししゃも ◎ さつま汁 <p>アルファ化米</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ◎ ささみの薬味サラダ △ チーズ(角) <p>ごはん</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ◎ 焼きしゅうまい ● みたらし団子 <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 衣付きあじ 油 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん ● とうすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 ◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ◎ 鶏肉 乾燥味付大豆 人参 ひじき こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 とうすあげ 人参 大根葉 大根 油 削り節 酒 淡しょうゆ みりん ◎ ししゃも ◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ◎ ささみ油漬け キャベツ 人参 油 青ねぎ にんにく 土しょうが ごま油 砂糖 淡しょうゆ 酢 △ チーズ(角) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ もやし 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ◎ しゅうまい ● 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぷん
<p>18 食育献立(鳥取県)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ハンバーグのみかんソース ◎ いもこん鍋 <p>ごはん</p>	<p>19 クリスマス献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 赤魚のハーブソース ◎ ミネストローネ ★ チョコムース <p>うずまきパン</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ミート丼 ◎ ポテトのクリーム煮 ★ みかん <p>ごはん</p>	<p>21 冬至献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ れんこんのはさみ揚げ(ゆずしょうゆ) ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁 <p>ごはん</p>	<p>22</p> <p>終業式</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ ハンバーグ 玉ねぎ 油 みかん果汁 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん ◎ 鶏肉 里いも 大根 こんにゃく ごぼう 人参 白ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ みりん 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 赤魚 酒 パセリ にんにく バジル オリーブ油 砂糖 白ワイン 酢 レモン果汁 塩 でんぷん ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 トマト水煮 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ ★ チョコムース 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 セロリー にんにく 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ★ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ れんこんはさみ揚げ 油 ゆず 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豆腐 とうすあげ 干わかめ 人参 大根 煮干し 信州みそ 	

年末年始の行事にまつわる食べ物

日本では昔から、行事で食べるものに、さまざまな願いを込めていました。その中からいくつかを紹介します。

冬至 (今年は12月22日)

冬至は1年のうちで昼の時間が一番短い日です。運が良くなるよう名前に「ん」がつく食べ物を食べたり、健康を願ってゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。

給食では「ん」のつく「れんこん」に、ゆずの皮と果汁を使う「ゆずしょうゆ」をかけていただきます。



大晦日 (31日)

一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。



お正月

一年の始まりでもあるこの日は、さまざまな願いを込めた料理や食材を食べます。雑煮は神様にお供えたおもちや野菜を、御利益と一緒にいただくために食べます。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種 - 比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
12月栄養価平均値	832	14.6	25.4	371	108	2.8	3.9	484	0.58	0.58	29	2.4	4.4
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上