

平成30年度



# 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
3 ★きれいに食べたて賞	4	5	6	7
◎ じゃがいもの そばろ煮 ★ 糸昆布の炒め煮 <b>ごはん</b>	◎ クリームシチュー ◎ 白菜のコンソメ煮 △ いちごジャム <b>コッパパン</b>	◎ さばのみそ煮 ◎ のっぺい汁 <b>むぎごはん</b>	◎ ちゃんこうどん ◎ 五目豆 △ ココアクリーム <b>食パン</b>	◎ 冬野菜の マーボー春雨 ◎ 春巻き <b>ごはん</b>
◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ◎ 豚肉 さつま揚げ 糸こんにゃく 人参 糸昆布 油 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう ◎ ショルダーベーコン 白菜 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒 みりん △ いちごジャム	◎ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 鶏肉 こんにゃく 里いも 人参 青ねぎ 大根 ごぼう 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 酒 でんぷん	◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 小松菜 白菜 ごぼう 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 油 ◎ 豚肉 味付乾燥大豆 こんにゃく 人参 だけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ ココアクリーム	◎ 豚肉 春雨 白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ れんこん 土しょうが にんにく 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ◎ 春巻き 油
10 ★きれいに食べたて賞	11	12	13	14 食育献立
◎ 木の葉丼 ★ 大阪しる菜の 煮びたし <b>ごはん</b>	◎ さんまの バジルソース ◎ 和風ポトフ <b>コッパパン</b>	◎ カレーライス ◎ 梅だしサラダ ★ みかん <b>ごはん</b>	◎ スープスパゲティ ◎ もやしと小松菜 のソテー △ りんごジャム <b>コッパパン</b>	□ とりごぼうごはん ◎ 石狩鍋 ◎ ミニハンバーグ <b>アルファ化米</b>
◎ 鶏肉 卵 うすあげ かまぼこ 人参 たけのこ 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ◎ 豚肉 大阪しる菜 白菜 淡しょうゆ 削り節 みりん	◎ さんま でんぷん 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ◎ 鶏肉 ミニウインナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ かぶ 油 削り節 だし昆布 塩 淡しょうゆ 酒	◎ 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 ◎ とうもろこし 大根 人参 練り梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ★ みかん	◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 塩 油 チキンコンソメ 牛乳 スキムミルク 生クリーム 小麦粉 白ワイン こしょう ◎ ショルダーベーコン 小松菜 もやし 濃しょうゆ 油 塩 こしょう △ りんごジャム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 ごぼう 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 ごま油 鶏がらスープ みりん 淡しょうゆ 塩 ◎ 豚肉 さけ 豆腐 人参 大根 白菜 白ねぎ 油 削り節 酒 信州みそ 濃しょうゆ みりん ◎ ミニハンバーグ
17	18 クリスマス献立	19 冬至献立	20	21
◎ 関東煮 ◎ もやしの ピリ辛炒め <b>ごはん</b>	◎ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜スープ ★ チョコムース <b>うずまきパン</b>	◎ さわらの ゆずしょうゆかけ ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁 <b>ごはん</b>	◎ 塩ラーメン ◎ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム <b>食パン</b>	<h2>終業式</h2>
◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	◎ チキンカツ 油 トマト水煮缶 玉ねぎ にんにく 塩 ケチャップ オリーブ油 ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう ★ チョコムース	◎ さわら ゆず 砂糖 酢 みりん ゆず果汁 淡しょうゆ でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ◎ ショルダーベーコン ひじき とうもろこし 人参 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム	

## 新米が登場します！



12月から新米に切り替わります。今年度は、北海道産のおぼろづきを使用します。このお米は1995年に北海道で開発され、2003年に「おぼろづき」と命名されました。米粒はうっすらと白みを帯び、炊くともちもちとした粘りの強い食感が特徴です。炊きたてはもちろん、冷めておいしいお米です。

## 今月の食育献立

12月の食育献立は、北海道の「石狩鍋」です。ぶつ切りのさけと野菜を煮込み、みそ仕立てで食べるのが一般的です。北海道の石狩川ではさけがたくさんとれるので、石狩鍋とよばれるようになりました。給食では、角切のさけと、大根、白菜、白ねぎなどの冬が旬の野菜を入れて作ります。

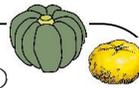


## 年末年始の行事にまつわる食べ物

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。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、ゆずの皮と果汁を使う「さわらのゆずしょうゆかけ」をいただきます。



### 大晦日 (12月31日)

1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「そばのように細く長く、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 (1月1日～)

1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。入る具材やおもちの形、味付けは、地域によってさまざまです。おせち料理の食材には、「健康に暮らせるように」「長生きできるように」など縁起の良い意味や願いが込められています。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質% 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	652	24.0	28.6	322	75	1.9	2.7	376	0.50	0.60	21	2.3	3.7