

2024 年

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

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
2	3	4	5	6
飲用牛乳 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 切干大根のレモンマリネ	飲用牛乳 うずまきパン ◎ ポークビーンズ ○ ひじきの洋風煮	飲用牛乳 ごはん ○ 米粉かきあげ ◎ 具だくさんみぞれ汁	飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 荳わかめの炒め煮	飲用牛乳 麦ごはん ◎ さばのしょうが ○ ぶたじゃが
◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ でんぶん トマトソース ○ まぐろ油漬 切干大根 人参 淡しょうゆ ぽん酢 砂糖 みりん 酢 塩 油	◎ ぶた肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油でんぶん 塩 だししょうゆ トマトソース ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 酢 ○ ひじき ヨルダ 人参 ホールの油 酢 濃しょうゆ 砂糖 みりん	○ カツリイナ 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぶん 塩 ◎ ぶた肉 豆腐 人参 水菜 白菜 えのきたけ でんぶん おろし大根 だし昆布 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ 砂糖 みりん 塩	◎ ぶた肉 厚揚げ うすろ卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぶん ○ とり肉 人参 玉ねぎ 荳わかめ 油 ごま油 酒 塩 こしょう 砂糖 濃しょうゆ	○ さば しょうが みりん 砂糖 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖
9	10	11	12	13
飲用牛乳 ごはん ○ かんぱちのミート丼 ◎ 冬野菜のクリーム煮 ☆ みかん	飲用牛乳 食パン ◎ 塩ラーメン ○ フライビーンズ △ スライスチーズ	飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ ぶた肉の昆布煮	飲用牛乳 ごはん ○ ホキのヤッサソース ◎ チュウ	飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグみかん ● じゃがいもと枝豆の ◎ みそ汁
○ ぶたひき肉 かんぱちそぼろ 玉ねぎ トマト水煮 切り にんにく 人参 油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 赤ワイン 塩 だししょうゆ ◎ とり肉 かぶ 人参 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 だししょうゆ ☆ みかん	◎ 中華麺 ぶた肉 人参 青ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 塩 淡しょうゆ 白ごま だししょうゆ ○ 大豆 でんぶん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ チーズ	とり肉 ごぼう天 厚揚げ 大根 じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶた肉 人参 糸昆布 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油	○ 軒 塩 だししょうゆ でんぶん 油 酢 玉ねぎ にんにく 砂糖 ケチャップ 油 ぽん酢 ケチャップ 塩 だししょうゆ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り にんにく しょうが 油 八丁みそ 酢 酢 トマトソース ウスターソース ケチャップ ○ チュウ 塩 だししょうゆ でんぶん	○ ハンバーグ 油 みかん果汁 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぶん ● とり肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 塩 酢 酢 ◎ 豆腐 人参 小松菜 白菜 信州みそ 削り節
16	17	18	19 食育献立	20 冬至献立
飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 大阪しる菜のコンソメ煮	飲用牛乳 オリーブパン ○ チキンカツのトマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース	飲用牛乳 □ ごぼうチャーハン ○ 焼きしゅうまい ◎ 中華スープ	飲用牛乳 ごはん ◎ 石狩鍋 ○ じゃがいものごま炒め	飲用牛乳 ごはん ○ さわらのゆずしょうゆ ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ みそ汁
◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ガーリック ケチャップ 酢 塩 こしょう ガーリック ○ とり肉 大阪しる菜 白菜 油 酢 酢 みりん 淡しょうゆ	○ ケチャップ トマト水煮 油 玉ねぎ にんにく 砂糖 ケチャップ 酢 酢 塩 ◎ 人参 じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 酢 酢 酢 酢 酢 酢 酢 酢 ☆ チョコムース	□ アルファ化米 アルファ化もち米 ぶた肉 人参 枝豆 ごぼう しいたけ にんにく しょうが 油 ウスターソース 濃しょうゆ 酒 塩 だししょうゆ ○ しゅうまい ◎ とり肉 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 油 塩 酢 淡しょうゆ だししょうゆ 酢	◎ ぶた肉 さけ 豆腐 人参 大根 白菜 白ねぎ 油 削り節 酒 信州みそ みりん 濃しょうゆ ○ とり肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	○ さわら 油 砂糖 ゆず果汁 ゆず 淡しょうゆ みりん でんぶん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 青ねぎ しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ ◎ じゃがいも ほうれん 人参 大根 白菜 信州みそ

23

3時間授業

※給食はありません

24

終業式

新米が登場します

今月から、この秋に収穫された新米に切り替わります。品種は、これまでと同じく香川県産の「ヒノヒカリ」です。ヒノヒカリは、甘みがあり、柔らかくて食べやすいお米です。

12日 ホキのヤッサソース、チュウ

アフリカ大陸にある国、セネガル共和国の料理です。2020東京オリンピック・パラリンピックの時、和泉市がセネガル共和国のホストタウンだったことをきっかけに、今も様々な交流があります。ヤッサソースとはレモンと玉ねぎを使ったソースとです。セネガルではこのソースを魚やとり肉にかかす。チュウは、肉と野菜をトマトソースで煮込んだもので、セネガル版のハヤシライスです。ごはんにかけていただきます。

年末の行事にまつわる食べ物

冬至(今年は12月 21日です)

冬至は、一年で一番、昼の時間が短くなる日です。冬至に「ゆず湯」に入ると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあります。また、「ん」のつく食べ物を食べると運を引き寄せられると言われてます。給食では、20日にゆずを使った「さわらのゆずしょうゆかけ」、人参と大根が入った「みそ汁」が登場します。

大みそか(31日)

一年の最後の大みそかに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食べられました。

今月の食育献立

石狩鍋は北海道を代表する郷土料理です。石狩地方では、昔からさけ漁が盛んに行われていました。たくさん魚が捕れたお祝いに、漁師さんたちがとれたさけを味噌が入った鍋に入れ、ご褒美に食べていたと言われてます。現在は寒い冬に身体を温める冬の定番料理として、庭でも食べられるようになりました。

す。

いりました。





煮

酒

人参
枝豆
ゆ

ソース
りソテー

玉ねぎ
ゆ

枝豆
こしょう
ゆ
大根

うゆかけ

酢
ゆ

人参
削り節
みりん
草
削り節



。和
きつ

のこ
けま
料理
てい



まし
とれ
てい

家



