

# 給食だより 12月

令和5年度

勝浦町学校給食センター

## ぞんぞん ねんまつねんし ぎょうじしよく 年暮年始の行事食

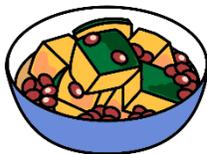
日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。行事食の意味を知って食べることで、食事を豊かにしてみませんか。

とうし  
**冬至** (12/22ごろ)



おおみそか  
**大晦日** (12/31)

りょうり あずきりょうり  
**かぼちゃ料理・小豆料理**



かぼちゃやあずき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。

としこ  
**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)

しょうがつ  
**正月** (1/1~)

りょうり  
**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。

くろまめ けんこう  
**黒豆**…健康

たづ ほうさく  
**田作り** ……豊作

きんとん ぎんうん  
……金運

れんこん みとお  
……将来の見通し

だてま かくぎょうじょうじゆ  
……学業成就

さと こだから  
……子宝

エビ ちようじゆ  
……長寿

かす こ こだから  
……子宝



ぞうじ  
**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。

かがみ びら  
**鏡開き** (1/11)

しるこ  
**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。

じんじつ せつく  
**人日の節句** (1/7)

ななくさ  
**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。

こしょうがつ  
**小正月** (1/15)

あずき  
**小豆がゆ**



邪気を払うとされるあずき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 <sup>(kcal)</sup> タンパク <sup>(g)</sup> しぼう <sup>(g)</sup>	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 (金)	コッペパン	牛乳	こまつな <sup>(1)</sup> のこめこシチュー はもフライ ポイルキャベツ	666 33.5 26.7	牛乳 とりにく ベー ン とうにゆう はも	にんじん たまねぎ ほ んしめじ コーン こま つな キャベツ	コッペパン マカロニ こめこ パター あぶら
4 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう にハンパンジー こざかなアーモンド	628 31.2 20.8	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく こざ かなアーモンド	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら 棒々鶏ドレッシング
5 (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 22.6	牛乳 とりにく 厚揚げ ハム	たまねぎ にんじん こん にやく えだまめ しょう が きゅうり キャベツ ゆず酢	こめ あぶら マロニー さとう 白こま
6 (水)	ごはん こまこんぶ	牛乳	くだくさんみそしる しろみざかなのすだち うみ ゆかりあえ	617 26.4 17.2	牛乳 こんぶつくだに とうふ あぶらあげ わ かめ みそ メルルーサ	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ すだち キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう
7 (木)	ふゆやさいのカ レー	牛乳	フルーツパノア ぶくしんづけ	670 24.8 15.4	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう にんにくト マト パインアップル みかん ナタ デココ ぶくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら パノアの素
8 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	しっぽくうどん ハムとえだまめのサラダ	655 28.6 26.1	牛乳 とりにく あぶら あげ かまぼこ かつお ハム	にんじん ごぼう 葉ね ぎ キャベツ えだまめ コーン	くろまめきなこクリーム コッペパン うどん こまドレッシング
11 (月)	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに いかにこますあえ かつうらのみかん	647 29.2 14.8	牛乳 とりにく ちくわ みそ いか	こんにやく ごぼう に んじん えだまめ しょう が キャベツ みかん	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白こま
12 (火)	のりかつおふり かけ むぎごはん	牛乳	けんちんじる ちくわの2しょくあげ	646 26.5 21.6	牛乳 のりかつおふりか け とうふ ちくわ あ おのりこ	だいこん にんじん ご ぼう ほししいたけ 葉 ねぎ	こめ おしむぎ さとい も ごま油 あぶら
13 (水)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ さんしょくナムル	620 24.0 21.5	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白こ ま
14 (木)	ごはん	牛乳	だいすいりきんひら さばのしおやき きゅうりのかおりづけ	620 30.5 22.0	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす さば	ごぼう にんじん こん にやく だけのこ えだ まめ きゅうり	こめ 白こま さとう ごま油
15 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	とりにくとやさいのトマトに コーンサラダ	625 26.4 19.4	牛乳 チョコ とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほ んしめじ グリンピース ト マトビュレ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ド レッシング
18 (月)	ごはん	牛乳	やさいとだいのいそに わふうおろしハンバーグ ポイルやさい	671 34.2 20.2	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいす ハン バーグ	にんじん たまねぎ こん にやく 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
19 (火)	ピビンバ	牛乳	わかめスープ	611 27.7 20.9	牛乳 きゅうにく 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 白こま
20 (水)	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	614 28.8 17.2	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ さわら	にんじん ごぼう こん にやく はくさい 葉ねぎ しょうが ゆず こまつ な キャベツ	こめ さつまいも さと う でんぷん 白こま さとう
21 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうとかぼちゃのいために きりほしたいこんのツナあえ	632 23.9 19.8	牛乳 きゅうにく 厚揚 げ ツナ	かぼちゃ たまねぎ にん じん こんにやく えだま め だいこん こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう 白こま さとう
22 (金)	コッペパン りんごジャム	100% ジュース	やさいのスープ エビフライ ミノトマト フロッコリー とりのからあげ チョコムース いちごプリン		牛乳 ベーコン えび とりにく	ジャム たまねぎ にんじ ん コーン ぶなしめじ こまつな フロッコリー しょうが トマト	ぶどうジュース コッペパン じゃがいも あぶら たるたる ソーす でんぷん いちごプリ ン チョコムース

※ 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承ください。

## 12月の献立紹介

7日(木)・・・「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。

21日(木)・・・今年は12月22日が冬至。1日早いですが、かぼちゃの煮物で健康を願いましょう。

22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」

デザート:「チョコムース」または「いちごプリン」

