12 月 の 給 食 予 定 表

令和6年（中学校用）「お魚マーク OK 」･･･銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。　　銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉になるもの 1群 肉 魚 卵 大豆製品	血や肉になるもの 2群 乳 海藻 小魚類	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの 4群 その他の野菜・果物	働く力になるもの 5群 米 パン めん 砂糖 いも類	働く力になるもの 6群 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月	白飯 牛乳 すき焼き煮 彩り野菜の卵焼き 和風ツナサラダ みかん	豚肉 豆腐 ツナ 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	白菜 長葱 しらたき しめじ 玉葱 みかん キャベツ きゅうり 大根	米 砂糖	ドレッシング ごま	791 31.0 21.9
3	火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ もやしとちくわのあっさり炒め	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	長葱 玉葱 レモン果汁 にんにく もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	811 33.6 23.7
4	水	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 OK 春雨入り野菜炒め	鶏肉 豆腐 さば みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう 玉葱 しめじ こんにゃく 長葱 キャベツ しょうが もやし	米 春雨 砂糖	油	863 38.0 27.0
5	木	黒糖パン 牛乳 ミネストローネ クリームコロッケ コーンソテー （ブルーベリージャム・パックソース）	鶏肉 ウインナー かに えび	牛乳	人参 いんげん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ とうもろこし	パン 黒糖 ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 麦	油 オリーブオイル	840 24.9 31.0
6	金	麦飯 牛乳 キーマカレー いかリングフライ りんご	豚肉 いか 大豆	牛乳	人参	玉葱 しょうが にんにく えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 りんご	米 麦 きび 赤米 パン粉 玄米 小麦粉	油 ルウ バター	848 26.0 24.1
9	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② フルーツポンチ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ	牛乳 にら	人参	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 砂糖 焼売の皮 ゼリー 澱粉	油 ごま油	850 26.9 21.1
10	火	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 OK あじスタミナ焼き じゃが芋のそぼろ煮（チーズ②）	豚肉 あじ みそ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	白菜 もやし えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋	油	795 36.0 21.4
11	水	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわし揚げ玉フライ OK 手づくりひじきふりかけ（プチぶどうゼリー）	厚揚げ みそ いわし かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋	油 ごま ごま油	796 24.5 24.3
12	木	食パン 牛乳 米粉のシチュー スパニッシュオムレツ かぼちゃアーモンドスイートサラダ （いちごジャム・パックケチャップ）	鶏肉 卵	牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草	玉葱 とうもろこし	パン 米粉 ソース じゃが芋 ジャム	ドレッシング アーモンド バター	782 26.2 29.6
13	金	茶飯 牛乳 おでん OK 海と畑のサラダ 白ごまプリン	いわしつみれ ツナ ちくわ はんぺん さつま揚げ うずら卵	牛乳 昆布 ひじき	人参	大根 キャベツ こんにゃく 枝豆	米 プリン 砂糖	ドレッシング ごま	794 30.0 22.4
16	月	白飯 牛乳 大根のみそ汁 OK いわしのしょうが煮 豚肉と昆布の炒め煮 マスカットゼリー	厚揚げ みそ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	大根 長葱 こんにゃく えのきたけ しょうが	米 砂糖 ゼリー	油	796 29.4 22.1
17	火	白飯 牛乳 豚キムチスープ 揚げ棒餃子 バンサンスー	豚肉 みそ 厚揚げ 卵	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 もやし きゅうり	米 春雨 餃子の皮	油 ドレッシング ごま	795 27.2 25.7
18	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン OK 大根のそぼろ煮 りんごゼリー	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 長葱 大根	米 砂糖 ゼリー	油	808 35.9 22.2
19	木	胚芽パン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ 野菜コロッケ キャベツソテー （メープル＆マーガリン・パックソース）	鶏肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 とうもろこし キャベツ	パン 胚芽 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ジャム	マーガリン 油	868 28.6 36.5
20	金	チキンライス ジョア ポトフ ふわとろたまご（パックケチャップ） ブロッコリーツナサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 卵 ウインナー ツナ	ジョア	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし	米 じゃが芋 ケーキ	ドレッシング ごま	832 25.9 24.6

1 月 の 給 食 予 定 表

7	火	白飯 牛乳 菜雑煮 松風焼き 豚肉と昆布の炒め煮 お祝い紅白ゼリー（まんてん黒豆）	鶏肉 豚肉 ちくわ なると	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	大根 長葱 こんにゃく	米 黒豆 砂糖 ゼリー 餅	油 ごま	829 32.0 16.8
8	水	白飯 ジョア ポークカレー 豆腐ナゲット② コーンサラダ	豚肉 豆腐 かにかま	ジョア	人参	にんにく 玉葱 ひよこ豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	834 21.9 23.2

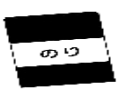
12月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 29.6 25.1 2.9
中学生の1食あたり栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆16日(月)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。
☆20日(金)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

お正月の行事食・雑煮色々

お正月に日本各地で食べられている雑煮は、地域によって具や味付けも違います。
雑煮は、お正月に幸いをもたらしてくれる年神様を迎えるため、神様に供える地域の産物（野菜、芋、魚など）を餅と一緒に一つの鍋で煮て、神様と一緒に食べる料理とされています。雑煮は、地域によって具材も味付けも違い、「東日本は角餅」ですが、「西日本は丸餅」を使用します。餅の調理法も丸餅は煮る、角餅は焼くなど違います。また、全国的にはかつおだしを使用し醤油ベースのすまし汁ですが、京都は昆布だし、福岡県や長崎県はトビウオだし、北陸地方は赤みそ仕立て、近畿地方は白味噌仕立てなど、全国には様々な雑煮が存在します。

千葉県（はばのり雑煮）
山武地方では、角もちと、海藻を干した「はばのり」、青のりとかつおぶしを入れた、磯の香漂う雑煮が食べられています。



岩手県（くるみ雑煮）
すまし汁に、わらびなどの山菜や大根、人参、ごぼうなどを入れ、角もちはくるみだれにつけて食べます。

香川県（あんもち雑煮）
いりこだしの白みそ仕立ての汁に、あんこ入りの丸もちを入れる、全国的にも珍しい雑煮です。

福井県（かぶら雑煮）
みそ仕立ての汁に、煮たかぶと丸もちを入れ、かつお節をかけた雑煮です。
「かぶがあがる」との縁起物で、地域によっては黒砂糖をのせることもある。