



# 12月の給食予定表



令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・鮒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。

鮒子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
2月	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる あじスタミナやき てづくりひじきふりかけ(ミルメーク)	あじ みそ あつあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ 	米 さとう さつまいも ミルメーク	ごま ごま油	660 27.0 16.8
3火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー みかん	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし たけのこ きゅうり みかん	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油 ドレッシング	655 23.4 17.0
4水	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ はるまき コーンサラダ	とり肉 ぶた肉 かにかま	牛乳	にんじん チンゲンさい	えのきたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん はるまきのかわ はるさめ	油 ドレッシング ごま油	695 19.2 24.9
5木	ちゃめし 牛乳 おでん うみとはたけのサラダ (プチアセラゼリー)	いわしつみれ ツナ ちくわ はんぺん さつまあげ がんもどき	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ えだまめ	米 さとう ゼリー	ドレッシング ごま	665 27.6 18.2
6金	しょくパン 牛乳 ポトフ チーズオムレツ ビーンズツナサラダ(いちご&マーガリン)	ウインナー たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース ひよこまめ いんげんまめ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング マーガリン	669 24.3 29.5
9月	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる いわしあげだまフライ ぶたにくとこんぶのいために しるごまプリン	油あげ みそ いわし ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな いんげん	はくさい ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 こむぎこ プリン さとう パンこ	油 ごま	662 22.6 22.2
10火	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 だいたせ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご みかん もも パイン えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ	米 むぎ さとう きび ナタデココ	油 ルウ バター	710 21.3 20.1
11水	ごはん 牛乳 すきやきに あつやきたまご ブロッコリーおなかマヨふうみあえ(チーズ②)	ぶた肉 とうふ たまご かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しらたき だいこん はくさい ながねぎ しめじ	米 さとう	ドレッシング	665 28.2 20.6
12木	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきチキン じゃがいものそぼろに	油あげ みそ さば とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが ながねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	油	689 30.6 19.6
13金	こくとうパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ やさしいコロッケ(パックスソース) キャベツソテー	ウインナー	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こくとう じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ルウ	739 22.3 26.6
16月	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ えびしゅうまい② はるさめサラダ(かんこくのみ)	とり肉 えび すりみ ハム たまご	牛乳 のり	チンゲンさい にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい しょうが きゅうり	米 はるさめ しゅうまいのかわ でんぶん	ドレッシング ごま	658 23.2 18.6
17火	ごはん 牛乳 おろしじる さばのみそに もやしとちくわのあつさりいため	とり肉 とうふ さば みそ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん にんにく こんにやく しめじ ながねぎ もやし	米 ごま油	油 ごま油	637 26.1 19.6
18水	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる とりにくのマリネ のりあえ	とうふ みそ とり肉 油あげ	わかめ のり 牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにやく キャベツ もやし レモンかじゅう ながねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	656 26.6 19.2
19木	チキンライス ジョア ABCスープ ふわとろたまご(パクケチャップ) ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	とり肉 たまご ベーコン	ジョア	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ ケーキ	ドレッシング	742 21.5 22.3
20金	まるパン 牛乳 こめこのシチュー ハンバーグオリジナルソース コーンソテー(プチぶどうゼリー)	とり肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	パン ゼリー さとう こめこ じゃがいも	油 バター	678 25.8 25.4

## 1月の給食予定表

7火	ごはん ジョア ポークカレー とうふナゲット② コーンサラダ	ぶた肉 とうふ かにかま	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でんぶん	油 ルウ バター ドレッシング	718 19.2 21.1
8水	ごはん 牛乳 なぞうに まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために おいらいこうほくゼリー	とり肉 なんと ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	だいこん ながねぎ こんにやく	米 ゼリー もち さとう	油 ごま	690 26.5 14.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆19日(木)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。

●19日(木)のふわとろたまごは、一人「お玉1杯」を目安にしましょう!



### お正月の行事食・雑煮色々

お正月に食べられている雑煮は、お正月に幸いをもたらしてくれる年神様を迎えるために、神様に供える地域の産物(野菜、芋類、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、地域によって具材や味付けも違い、餅は

「西日本では丸餅」「東日本では角餅」を使用します。だし汁も、全国的には「かつおだし」ですが、京都では「昆布だし」福岡・長崎は「トビウオ」を使用します。味付けも醤油ベースが多いですが、北陸地方では「赤みそ」近畿地方では「白みそ」など、地域によって様々な雑煮があります。

千葉県(はばのり雑煮)  
山武地方では角もちと、海そうを干した「はばのり」と呼ばれるのりをたっぷり入れ、青のりとかつおぶしをのせた、いそのかおりたよ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、人参などの野菜を入れ、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)  
いりこだしと白みそ仕立ての汁に、あんこ入りの丸もちが入る、全国的にもめずらしい雑煮が食べられています。



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、かつおぶしをかけた雑煮。「かぶがあがる」とのえんぎも、地域によっては黒砂糖をのせることもあります。

