



# 12月分献立予定表



令和元年度

大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	
2月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		ごぼう、大根、白菜、ねぎ、里いも、小松菜など冬野菜のおいしい時期です。旬の食べ物を味わいましょう。
	さんまの蒲焼き 豚汁 小松菜のごまあえ	さんま ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・ねぎ ごぼう・だいこん・はくさい	キャベツ・もやし	さといも・こんにゃく さとう	ごま	655 26.2 2.5
3火	コッペパン・チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン・チョコクリーム		寒くなってきました。具だくさんのクリームスープを食べて体の中から温まり、お昼からも元気に過ごしましょう。
	ウインナーと野菜のソテー クリームスープ バナナ	ウインナー とりにく・ベーコン		ピーマン・にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・マッシュルーム バナナ		あぶら	699 24.9 2.9 839 29.9 3.5
4水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		日本で一番多くとれる野菜は何でしょう？…答えは大根です。大根は美祿市や山口県でも多く栽培されています。
	麻婆大根 中華あえ みかん	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく		にんじん・ねぎ にんじん	だいこん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん	さとう・かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	658 25.8 2.1 790 31.0 2.5
5木	豆乳パン 牛乳	とうにゅう				パン		アーモンドにはビタミンEが多く含まれていて、血管を若々しく保つ働きがあります。
	鮭のチーズフライ アーモンドサラダ 花野菜のスープ	さけ ベーコン	チーズ	こまつな・にんじん ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり カリフラワー・たまねぎ・しめじ・セロリ	さとう じゃがいも	アーモンド・あぶら	671 26.1 2.6 805 31.3 3.1
6金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		牛肉はたんぱく質や鉄分、ビタミンB群を多く含み、貧血を予防する働きがあります。
	ビーフカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにく ツナ		にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	716 22.1 2.3 859 26.5 2.8
9月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		キムチは韓国の漬物です。豚肉・豆腐・野菜の入った栄養たっぷりのキムチ鍋を食べて、体の中から温まりましょう。
	キムチ鍋 ナムル ヨーグルト	ぶたにく・とうふ・やさしいりひらてん		にんじん・ニラ ほうれんそう・にんじん	はくさいキムチ・はくさい・きくらげ もやし・きゅうり	しらたき さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	600 26.2 1.9 720 31.4 2.3
10火	マーベランバターパン 牛乳		牛乳			バターパン		わかめやひじき、こんぶなど海そうには鉄分、カルシウム、食物繊維などが多く含まれています。
	鶏肉のトマト煮 わかめサラダ オレンジ	とりにく・ベーコン ツナ		にんじん・トマト・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム もやし・きゅうり・とうもろこし オレンジ	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	621 25.0 2.6 745 30.0 3.1
11水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・むぎ		ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉から作った太い麺とかぼちゃ、ごぼうなどをみそ味で煮込んだものです。
	ほっけのみりん焼き ごま入り昆布あえ ほうとう	ほっけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり かぼちゃ・にんじん・ねぎ	ほうとう	ごま	721 28.3 2.2 865 34.0 2.6
12木	セルフチーズバーガー (ハンバーグ・スライスチーズ・ポイル野菜) 牛乳	ハンバーグ	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	パン		パンにハンバーグ、スライスチーズ、野菜をはさんで食べましょう。
	白いんげん豆のスープ	とりにく・しろいんげんまめ		にんじん・ほうれんそう・パセリ にんじん	たまねぎ・はくさい			644 29.0 2.5 773 34.8 3.0
13金	焼き栗入り炊き込みごはん 牛乳		牛乳		ごぼう・ほししいたけ	こめ	くり	市内統一山口県産100%献立。炊き込みごはんには厚保の焼き栗が入っています。また白菜、里いも、大根はJAより無償提供していただいたものです。
	県産チキンカツ ゆずきちあえ 豆乳みそ汁	チキンカツ		こまつな にんじん・ねぎ	はくさい・ゆずきち だいこん	さとう さといも	あぶら	630 23.6 2.4 756 28.3 2.9

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g				
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
16月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							石狩鍋は鮭や野菜がたっぷり入ったみそ味の鍋物で、北海道の郷土料理です。	
	いしかりなべ 石狩鍋 ごもく 五目きんぴら	さけ・とうふ・みそ ぎゅうにく		にんじん・ねぎ にんじん・いんげん	はくさい・だいこん・えのきたけ たけのこ・れんこん		じゃがいも こんにゃく・さとう		こめ・むぎ ごまあぶら	709 23.3 2.0 851 28.0 2.4	
17火	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							一足早いクリスマス献立で楽しく給食時間を過ごしましょう。スープにはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。	
	とりて 鶏の照り焼き	とりにく									
	コールスローサラダ			あかピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				あぶら		
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・セロリ		マカロニ				713 32.3 2.3
	ケーキ						ケーキ			856 38.8 2.8	
18水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							すき焼きは、昔、農作業の合間に鋤(すき)の上で肉を焼いて食べたことから、名前が付いたそうです。	
	やに すき焼き煮	ぎゅうにく・やきとうふ		にんじん・ねぎ	はくさい・ごぼう・たまねぎ・しろねぎ		しらたき・やきふ・さとう		あぶら		651 25.1 1.5
	うめ 梅あえ	いとがまぼこ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ						781 30.1 1.8
	みかん				みかん						
19木	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							12月22日の冬至にちなんで献立。かぼちゃを味わい、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。	
	かぼちゃのシチュー	ぶたにく・ベーコン	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース				あぶら		669 24.5 2.6
	だいこん 大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん・きゅうり						803 29.4 3.1
	ゆずきちゼリー				ドライパイ						
20金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							ほうれんそうの旬は11月から3月で、風邪を予防するビタミンA・Cが多く含まれています。	
	トンカツ	トンカツ							あぶら		
	ごま酢あえ			ほうれんそう・にんじん	もやし・はくさい		さとう		ごまあぶら・ごま		620 25.5 1.8
	うお 魚そうめん汁	うおそうめん・とりにく	わかめ	にんじん・ねぎ	だいこん・しめじ						744 30.6 2.2
23月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							大平(おおひら)は山口県岩国地域の郷土料理です。大きく平たいお椀に盛り付けることから名付けられました。	
	さばのみそオイル焼き	さば・みそ									
	おほかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・はなっこりー・にんじん	キャベツ		さとう				713 28.5 2.0
	おおひら	とりにく・なまあげ		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・ほししいたけ		さといも・こんにゃく・さとう			856 34.2 2.4	
24火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							明日から冬休み。冬休み中も赤・緑・黄の3色がそろった食事で寒さに負けない体をつくり、元気に過ごしましょう。	
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん・ピーマン・きりー・ピーマン・トマト	たまねぎ・しめじ		さとう・かたくりこ		オリーブあぶら		
大雑中 なし	たまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん・こまつな・パセリ	たまねぎ		かたくりこ			621 26.6 2.6	
	いちごゼリー						ゼリー				

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。  
○材料の都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承願います。



## 知っていますか 12月の食文化

### とうじ 冬至かぼちゃ



とうじ ねん いちばんひる みゆ ひ  
冬至は1年で一番昼が短い日です。  
むかし ひと なつ だいじ  
昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事  
に保存していました。そして冬至の  
ひ にかぼちゃを食べると病気になる  
ないとして、かぼちゃを食べる習わ  
しが残っています。

### としこ 年越しそば



おお みそかの よる た ほそくて なが  
大みそかの夜に食べます。細くて長  
いそばにあやかって、慎ましくも幸  
せに ながい ながい ながい  
長生きできることを願う、また  
きれやすいそばにかけて1年の災  
いを断ち切るといった理由から食べ  
られるそうです。

### おせち料理



あら とし むか いわ りょうり  
新しい年を迎えるお祝いの料理で、  
ねんまつ じゅんび  
年末に準備をします。よろこぶの「こ  
んぶ」など、おめでたい、縁起がよ  
いとされる材料がふんだんに使われ  
ます。いわれを調べながら準備をし  
たり、食べたりするのも楽しいですね。