



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## 12月 ぎょうぎよくたべよう

令和6年度 12月

給食回数 17 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	スコーン りんごのコンポート チキンのスープに スパゲティ・ナポリタン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご レバーソーセージ とりにくとりがら ハム	こむぎこ パター さとう じゃがいも あぶら スパゲッティ	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトジュース	2日(月)りんごのコンポート 約130キロのりんごを調理 場でコンポートにします。りん ご砂糖を窯でココト煮込 んで作ります。スコーンにつ けて食べましょう。
3 火	にくもりカレーうどん(うどん・つけじる) ゆでやさい(かて) ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶ こむぎこ	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん みかん	
4 水	むぎごはん みそしる いかのごまがらめ うちまめいりやさいソテー	ヨ	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか うちまめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん ながねぎ こまつなしょうが もやし キャベツ にんじん	
5 木	キムチチャーハン ちゅうかコンスープ ジャンボシュウマイ	○	ぶたにくたまご とりがら だいたい ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶ しゅうまいのかわ	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ しょうが	5日(木)ジャンボシュウマイ 豚ひき肉と大豆、玉ねぎを 混ぜて作ったあんをシュウマイ の皮に包んで蒸して作ります。
6 金	ポークビーンズライス おんやさい りんご	○	だいたい ぶたにく レバーソーセージ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パター あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし にら りんご	
9 月	ごはん みそしる さわらのてりやき ちくぜんに	ヨ	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さわら とりにくとちくわ ヨーグルト	こめ あぶら さとう	はくさい こまつな だいこん にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	10日(火)こまつたさんのスパ ゲティコン・トンノ 絵本の「こまつたさんのスパゲ ティ」の中に出てくるゾウが教え てくれるレシピをイメージして作り ました。コン・トンノとは、「マグル の入った」という意味です。
10 火	こまつたさんのスパゲティコン・トンノ さつまいもとりんごのかさねに	○	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ りんご レモン レーズン	
11 水	しよくパン キャロブクリーム カンジャスープ たっぶりやさいのやきメンチソースかけ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく とりがら ぶたにく だいたい	パン さとう でんぶ こめ じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく キャベツ	
12 木	ちやめし おでん とりのおろしネギソースかけ	○	こんぶ さつまあげ ちくわ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく ちくわぶ さとう あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	16日(月)ししゃものさざれやき ししゃもにマヨネーズをから めて、パン粉を両面にまぶし て焼きます。「さざれ」とは「小 さい、細かい」という意味で、 パン粉が細かな石のようにも 見えることから名づけられました。
13 金	とりそぼろどん かぶのスープ	○	とりにく だいたい たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん かぶ かぶのは こまつな	
16 月	むぎごはん けんちんじる ししゃものさざれやき ひじきのあまからいため	○	ぶたにく なまあげ かつおぶし こんぶ ししゃも ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとも こんにやく ごまあぶら さとう マヨネーズ パンこ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	
17 火	マーボーどうふどん じゃがいものちゅうかいため みかん	○	どうふ ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ じゃがいも あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ピーマン みかん	18日(水)冬やさいのポトフ 鶏ガラでとっただしでかぶ やブロッコリー、白菜などの 冬やさいを鶏肉とココト煮込 んでポトフを作ります。体の 芯から温まるスープです。
18 水	きなこあげパン ふゆやさいのポトフ ウィンナーのチリビーンズ	○	きなこ とりにく とりがら きんときまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー かぶ かぶのは セロリ にんにく マッシュルーム しめじ ホールトマト トマトピューレ	
19 木	チャーハン ちゅうかたまごスープ ずぶた	○	かまぼこ たまご とりにく なまあげ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ キャベツ しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ しめじ	
20 金	ほうとう がんもどきとこんにやくのもの だいがくいも	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	うどん こんにやく さとう さつまいも あぶら ごま	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ	20日(金)ほうとう 冬至とは、一年で一番昼が短 く、夜が長くなる日のことです。 昔から冬至にはかぼちゃを食 べ、ゆず湯に入ると風邪を引か ず健康に過ごせると言われてい ます。かぼちゃに豊富に含まれ るカロテンが粘膜を強くし、風邪 を防いでくれます。
23 月	ツナライス フライドチキン コーンチャウダー	ミ	ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	こめ あぶら でんぶ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく しめじ セロリ キャベツ ホールコーン クリームコーン みかんジュース	
24 火	カレーライス ボイルやさい ちゅうかドレッシング フロズンヨーグルト	麦	ぶたにく レバーソーセージ だいたい わかめ フロズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん  
かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん うどん