



桜井市立学校給食センター
Tel 0744-44-2200

令和6年12月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

12月給食だより

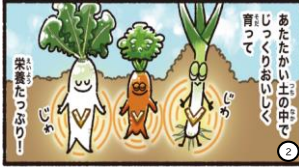
いよいよ2024年も残り一か月となりました。今年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？

寒い季節も元気に過ごすためには、バランスの良い食生活が大切です。特に冬は根菜や葉物野菜がおいしい季節なので、しっかり野菜を食べて、体調を整えてください。

12月から年末にかけて、行事がたくさんありますが、栄養バランスを考えながら食事をして、元気に過ごしましょう。

冬野菜レンジャー参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。



今月の給食目標 バランスよく食事をしよう



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



2 日 (月)		3 日 (火)		4 日 (水)		5 日 (木)		6 日 (金)	
白ごはん	5群	増量麦ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
豆腐バーグのおろしかけ		大麦	5群	みぞラーメン		ユウリンチー		まぐろメンチカツ	
豆腐ハンバーグ	1群	ジョア(直送)	2群	ラーメン麺	5群	鶏むね肉でんぶん付き	1群	まぐろメンチカツ	1群
おろし大根	4群	とんかつ		豚肉	1群	揚げ油	6群	揚げ油	6群
しょうが	4群	とんかつ	1群	キャベツ	4群	すりおろしにんにく	4群	こまつなサラダ	
こいくちしょうゆ		揚げ油	6群	たまねぎ	4群	しょうが	4群	こまつな	3群
本みりん		ポークカレー		にんじん	3群	こいくちしょうゆ		にんじん	3群
液体こんぶだし		豚肉	1群	なると	1群	三温糖	5群	ホールコーン	4群
豚肉とれんこんのピリッと炒め		じゃがいも	5群	しょうが	4群	米酢	3群	チキンプレーク水煮	1群
豚肉	1群	たまねぎ	4群	ホールコーン	4群	青ねぎ	3群	イタリアンドレッシング	6群
れんこん	4群	にんじん	3群	すりおろしにんにく	4群	ビーフン炒め		ミネストローネ	
平天	1群	すりおろしにんにく	4群	みそ	1群	ビーフン	5群	鶏肉	1群
にんじん	1群	しょうが	4群	トウバンジャン		豚肉	1群	にんじん	3群
さやいんげん	3群	ソテードオニオン	4群	こしょう		たまねぎ	4群	じゃがいも	5群
つきこんにやく	5群	白いんげんペースト	1群	中華スープの素		にんじん	3群	たまねぎ	4群
三温糖	5群	炒め油	6群	バンバンジーサラダ		キャベツ	4群	むき枝豆	4群
こいくちしょうゆ		ローリエ		チキンプレーク水煮	1群	干しいたけ	4群	米粉マカロニ	5群
料理酒		トマトケチャップ		きゅうり	4群	ごま油	6群	トマト水煮	3群
一味唐辛子		スープストック		緑豆もやし	4群	中華スープの素		トマトケチャップ	
炒め油	6群	カレールーウ1		にんじん	3群	うすくちしょうゆ		オリーブ油	6群
かず汁		カレールーウ2		バンバンジーレタス(個袋)	6群	こしょう		スープストック	
鶏肉	1群	手作し福神漬け		メープルジャム	5群	炒め油	6群	こしょう	
だいこん	4群	だいこん	4群	メープルジャム(個袋)		もずくスープ			
にんじん	3群	きゅうり	4群			洗いもずく	2群		
カットうす揚げ	1群	にんじん	3群			にんじん	3群		
里いも	5群	食塩	4群			冷凍豆腐	1群		
青ねぎ	3群	しょうが	4群			チンゲンサイ	3群		
削り節パック		こいくちしょうゆ				カットえのきたけ	4群		
みそ	1群	米酢				うすくちしょうゆ			
白みそ	1群	本みりん				中華スープの素			
酒かす	5群	三温糖	5群			料理酒			
9 日 (月)		10 日 (火)		11 日 (水)		12 日 (木)		13 日 (金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
ホキのゆずあんかけ		マーボー豆腐		大和ポークミンチカツ		わかさぎの南蛮漬け		豚肉のケチャップ炒め	
ホキのでんぶん付き(角切)	1群	冷凍豆腐	1群	大和ポークのメンチカツ	1群	わかさぎの天ぷら	1群	豚肉	1群
揚げ油	6群	豚ひき肉	1群	揚げ油	6群	揚げ油	6群	エリンギ	4群
料理酒		たまねぎ	4群	乾燥茎わかめ	2群	赤パプリカ	3群	ブロッコリー	3群
こいくちしょうゆ		にんじん	3群	たまねぎ	4群	たまねぎ	4群	にんじん	3群
ゆず果汁	4群	干しいたけ	4群	ホールコーン	4群	うすくちしょうゆ		ソテードオニオン	4群
三温糖	5群	すりおろしにんにく	4群	にんじん	3群	米酢		オリーブ油	6群
米酢		しょうが	4群	糸かまぼこ	1群	三温糖	5群	赤ワイン	
でんぶん	5群	青ねぎ	3群	たまねぎドレッシング	6群	ひじきの磯煮		すりおろしにんにく	4群
ちくさあえ		蒸ひきわり大豆	1群	ジュリエンスープ		干しひじき	2群	こしょう	
こまつな	3群	トウバンジャン		カットベーコン	1群	にんじん	3群	スープストック	
はくさい	4群	みそ	1群	にんじん	3群	大豆水煮	1群	トマトケチャップ	
カットうす揚げ	1群	八丁みそ	1群	たまねぎ	4群	平天	1群	ウスターソース	
しめじ	4群	コチジャン		チンゲンサイ	3群	カットうす揚げ	1群	こいくちしょうゆ	
にんじん	3群	中華スープの素		カットえのきたけ	4群	こいくちしょうゆ		クリームシチュー	
ごま油	6群	こいくちしょうゆ		乾燥パセリ	3群	本みりん		鶏肉	1群
こいくちしょうゆ		料理酒		スープストック		液体かつおだし	5群	じゃがいも	5群
三温糖	5群	でんぶん	5群	こしょう		豚肉と水菜のハリハリ汁		にんじん	3群
根菜のみぞ汁		ごま油	6群	うすくちしょうゆ		豚肉	1群	たまねぎ	4群
にんじん	3群	三温糖	5群			水菜	3群	しめじ	4群
だいこん	4群	チンゲンサイのじゃこ炒め				冷凍豆腐	1群	むき枝豆	4群
さがきごぼう	4群	チンゲンサイ	3群			だいこん	4群	白いんげんペースト	1群
じゃがいも	5群	ちりめんじゃこ	2群			にんじん	3群	小麦粉	5群
青ねぎ	3群	エリンギ	4群			白ねぎ	4群	マーガリン	6群
みそ	1群	うすくちしょうゆ				しめじ	4群	調理用牛乳	2群
削り節パック		中華スープの素				料理酒		脱脂粉乳	2群
		炒め油	6群			削り節パック		スープストック	
		こしょう				うすくちしょうゆ		こしょう	
						食塩			

16日(月)	17日(火)	クリスマス献立 18日(水)	冬至 献立 19日(木)
白ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き ぶりの切り身 料理酒 こいくちしょうゆ ゆず果汁 三温糖 米酢 でんぷん 大根のべっこう煮 だいこん 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 液体こんぶだし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 カットうす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼きたまご 手作り佃煮 ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 奈良のっぺ 里いも にんじん 板こんにゃく 干しいたけ 厚揚げ だいこん さやいんげん うすくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし 鶏肉	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ツリ型ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース カラフルサラダ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング にんじんのポタージュ にんじん うらごしにんじん 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン エリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ クリスマスケーキ(直送) チョコレートケーキ	白ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 揚げ油 かぼちゃのどぼろ煮 かぼちゃ 鶏ひき肉 むき枝豆 炒め油 料理酒 中ざら糖 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 冬至うどん うどん麺 豚肉 カットかまぼこ にんじん だいこん つきこんにゃく しめじ 青ねぎ 削り節パック 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん

にんじんの色

わたしはにんじん！
チャームポイント
鮮やかなオレンジ色

「カロチン」は
「このオレンジ色」

みんなの体の中に
入るよ！
変身するんだ！
ビタミンA

目を調子よくしり
カゼなどの
ウイルスから
体を守るよ

だからわたしは
みんなに大人気!!

栄養豊富な
にんじんは、
給食に欠かせない
野菜です。

ねん まつ ねん し ぎょう じ しょう ぶ き かい
年末年始は、行事食に触れる機会に！

クリスマスやハロウィンなど、外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は特に、伝統的な行事がたくさんあります。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、”ふるさとの味”や”我が家の味”を伝える機会にしてみてください。

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。特に、新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

今月の奈良県産
米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく
豚肉 米粉マカロニ 大和ポークミンチカツ

地場産物を味わおう！

ご存じですか？
年末年始の行事食

冬至 (12/22 ごろ)
かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆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。

大晦日 (12/31)
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)。

正月 (1/1 ~)
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。

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。

お屠蘇
酒やみりん、漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

鏡開き (1/11)
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。

田作り
豊作

れんこん
将来の見通し

里いも
子宝

数の子
子宝

黒豆…健康

きんとん…金運

伊達巻…学業成就

エビ…長寿

人日の節句 (1/7)
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。

小正月 (1/15)
小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)
歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

冬至と食べ物

12月21日は、冬至です。冬至は、一年のうちに太陽が出ている昼間が一番短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「弱まってきた太陽の力がよみがえる日」と考えていました。この日を境に、人々にも力がもどり、運も上がるといわれています。

昔から、冬至の日に「ゆず湯」に入り、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。これは、太陽の力が弱まる日に、悪いものを払う力があると考えられている「ゆず」を入れたお風呂に入り体を清め、「ん」のつく食べ物で体の中に「運」を呼び込むことができると考えたからです。「ん」のつく食べ物には、「なんきん(かぼちゃ)」、「だいこん」、「にんじん」、「こんにゃく」、「れんこん」、「うどん」などがあります。19日の冬至献立にも使われているので、味わってくださいね。

冬至クイズ
正しいのはどっち？

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日？
A 太陽が出ている時間
B 月が出ている時間

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと？
A 西瓜
B 南瓜

Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は？
A 小豆
B トマト

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく？
A うり
B きんかん
「う」がつく
「ん」がつく

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは？
A 牛乳
B ゆず

(全学年) 12月22日(木) 12月23日(金) 12月24日(土) 12月25日(日) 12月26日(月) 12月27日(火) 12月28日(水) 12月29日(木) 12月30日(金) 12月31日(土) 1月1日(日) 1月2日(月) 1月3日(火) 1月4日(水) 1月5日(木) 1月6日(金) 1月7日(土) 1月8日(日) 1月9日(月) 1月10日(火) 1月11日(水) 1月12日(木) 1月13日(金) 1月14日(土) 1月15日(日) 1月16日(月) 1月17日(火) 1月18日(水) 1月19日(木) 1月20日(金) 1月21日(土) 1月22日(日) 1月23日(月) 1月24日(火) 1月25日(水) 1月26日(木) 1月27日(金) 1月28日(土) 1月29日(日) 1月30日(月) 1月31日(火) 2月1日(水) 2月2日(木) 2月3日(金) 2月4日(土) 2月5日(日) 2月6日(月) 2月7日(火) 2月8日(水) 2月9日(木) 2月10日(金) 2月11日(土) 2月12日(日) 2月13日(月) 2月14日(火) 2月15日(水) 2月16日(木) 2月17日(金) 2月18日(土) 2月19日(日) 2月20日(月) 2月21日(火) 2月22日(水) 2月23日(木) 2月24日(金) 2月25日(土) 2月26日(日) 2月27日(月) 2月28日(火) 3月1日(水) 3月2日(木) 3月3日(金) 3月4日(土) 3月5日(日) 3月6日(月) 3月7日(火) 3月8日(水) 3月9日(木) 3月10日(金) 3月11日(土) 3月12日(日) 3月13日(月) 3月14日(火) 3月15日(水) 3月16日(木) 3月17日(金) 3月18日(土) 3月19日(日) 3月20日(月) 3月21日(火) 3月22日(水) 3月23日(木) 3月24日(金) 3月25日(土) 3月26日(日) 3月27日(月) 3月28日(火) 3月29日(水) 3月30日(木) 3月31日(金) 4月1日(土) 4月2日(日) 4月3日(月) 4月4日(火) 4月5日(水) 4月6日(木) 4月7日(金) 4月8日(土) 4月9日(日) 4月10日(月) 4月11日(火) 4月12日(水) 4月13日(木) 4月14日(金) 4月15日(土) 4月16日(日) 4月17日(月) 4月18日(火) 4月19日(水) 4月20日(木) 4月21日(金) 4月22日(土) 4月23日(日) 4月24日(月) 4月25日(火) 4月26日(水) 4月27日(木) 4月28日(金) 4月29日(土) 4月30日(日) 5月1日(月) 5月2日(火) 5月3日(水) 5月4日(木) 5月5日(金) 5月6日(土) 5月7日(日) 5月8日(月) 5月9日(火) 5月10日(水) 5月11日(木) 5月12日(金) 5月13日(土) 5月14日(日) 5月15日(月) 5月16日(火) 5月17日(水) 5月18日(木) 5月19日(金) 5月20日(土) 5月21日(日) 5月22日(月) 5月23日(火) 5月24日(水) 5月25日(木) 5月26日(金) 5月27日(土) 5月28日(日) 5月29日(月) 5月30日(火) 5月31日(水) 6月1日(木) 6月2日(金) 6月3日(土) 6月4日(日) 6月5日(月) 6月6日(火) 6月7日(水) 6月8日(木) 6月9日(金) 6月10日(土) 6月11日(日) 6月12日(月) 6月13日(火) 6月14日(水) 6月15日(木) 6月16日(金) 6月17日(土) 6月18日(日) 6月19日(月) 6月20日(火) 6月21日(水) 6月22日(木) 6月23日(金) 6月24日(土) 6月25日(日) 6月26日(月) 6月27日(火) 6月28日(水) 6月29日(木) 6月30日(金) 7月1日(土) 7月2日(日) 7月3日(月) 7月4日(火) 7月5日(水) 7月6日(木) 7月7日(金) 7月8日(土) 7月9日(日) 7月10日(月) 7月11日(火) 7月12日(水) 7月13日(木) 7月14日(金) 7月15日(土) 7月16日(日) 7月17日(月) 7月18日(火) 7月19日(水) 7月20日(木) 7月21日(金) 7月22日(土) 7月23日(日) 7月24日(月) 7月25日(火) 7月26日(水) 7月27日(木) 7月28日(金) 7月29日(土) 7月30日(日) 7月31日(月) 8月1日(火) 8月2日(水) 8月3日(木) 8月4日(金) 8月5日(土) 8月6日(日) 8月7日(月) 8月8日(火) 8月9日(水) 8月10日(木) 8月11日(金) 8月12日(土) 8月13日(日) 8月14日(月) 8月15日(火) 8月16日(水) 8月17日(木) 8月18日(金) 8月19日(土) 8月20日(日) 8月21日(月) 8月22日(火) 8月23日(水) 8月24日(木) 8月25日(金) 8月26日(土) 8月27日(日) 8月28日(月) 8月29日(火) 8月30日(水) 8月31日(木) 9月1日(金) 9月2日(土) 9月3日(日) 9月4日(月) 9月5日(火) 9月6日(水) 9月7日(木) 9月8日(金) 9月9日(土) 9月10日(日) 9月11日(月) 9月12日(火) 9月13日(水) 9月14日(木) 9月15日(金) 9月16日(土) 9月17日(日) 9月18日(月) 9月19日(火) 9月20日(水) 9月21日(木) 9月22日(金) 9月23日(土) 9月24日(日) 9月25日(月) 9月26日(火) 9月27日(水) 9月28日(木) 9月29日(金) 9月30日(土) 10月1日(日) 10月2日(月) 10月3日(火) 10月4日(水) 10月5日(木) 10月6日(金) 10月7日(土) 10月8日(日) 10月9日(月) 10月10日(火) 10月11日(水) 10月12日(木) 10月13日(金) 10月14日(土) 10月15日(日) 10月16日(月) 10月17日(火) 10月18日(水) 10月19日(木) 10月20日(金) 10月21日(土) 10月22日(日) 10月23日(月) 10月24日(火) 10月25日(水) 10月26日(木) 10月27日(金) 10月28日(土) 10月29日(日) 10月30日(月) 10月31日(火) 11月1日(水) 11月2日(木) 11月3日(金) 11月4日(土) 11月5日(日) 11月6日(月) 11月7日(火) 11月8日(水) 11月9日(木) 11月10日(金) 11月11日(土) 11月12日(日) 11月13日(月) 11月14日(火) 11月15日(水) 11月16日(木) 11月17日(金) 11月18日(土) 11月19日(日) 11月20日(月) 11月21日(火) 11月22日(水) 11月23日(木) 11月24日(金) 11月25日(土) 11月26日(日) 11月27日(月) 11月28日(火) 11月29日(水) 11月30日(木) 12月1日(金) 12月2日(土) 12月3日(日) 12月4日(月) 12月5日(火) 12月6日(水) 12月7日(木) 12月8日(金) 12月9日(土) 12月10日(日) 12月11日(月) 12月12日(火) 12月13日(水) 12月14日(木) 12月15日(金) 12月16日(土) 12月17日(日) 12月18日(月) 12月19日(火) 12月20日(水) 12月21日(木) 12月22日(金) 12月23日(土) 12月24日(日) 12月25日(月) 12月26日(火) 12月27日(水) 12月28日(木) 12月29日(金) 12月30日(土) 12月31日(日)