



# 令和6年度12月分中学校給食献立表



柏江市立中学校給食センター

日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
2月	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ じゃこサラダ 豆乳飛鳥汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 いか ちりめんじゃこ 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	生姜 キャベツ もやし 人参 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	759 kcal 37.7 g 20.2 g	 <b>3日 シシカバブ</b> シシカバブは、トルコなどで食べられている、肉の串焼き料理の1つです。「シシ」は「串」、「カバブ」は「ローストした肉」という意味です。給食では、挽き肉を使ったつくねのような形で提供します。串は使わずに調理します。     <b>12日 ガイヤーン</b> ガイヤーンは、タイ料理です。「ガイ」は「鶏肉」、「ヤーン」は「焼く」という意味で、日本でいう「焼き鳥」のような料理です。食べる時は、ガイヤーンともち米を一緒に食べるのが、伝統的な食べ方です。  
3火	ターメリックライス 牛乳 シシカバブ ツナサラダ ポテトスープ	米 なたね油 パン粉 ごま油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 大根 人参 もやし 小松菜 キャベツ	819 kcal 35.1 g 30.0 g	
4水	揚げパン 牛乳 ポークシチュー 揚げじゃがサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	878 kcal 29.1 g 43.3 g	
5木	ゆかりご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き 野菜の甘酢和え 豚汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ゆかり粉 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく	773 kcal 40.6 g 23.5 g	
6金	チャーハン 牛乳 じゃがいものおかか和え 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋片 粟粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ 粉かつお あおのり 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリーンピース 白菜 もやし なら	776 kcal 28.4 g 31.7 g	
9月	生揚げの甘みそ丼 牛乳 沢煮椀 りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉 絹豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ りんご	757 kcal 35.0 g 21.8 g	
10火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 野菜のおろし和え かきたま汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 さば 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	わけぎ 人参 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	785 kcal 38.4 g 26.8 g	
11水	チキンカレーライス 牛乳 洋風揚げ豆サラダ みかん	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ みかん	835 kcal 28.0 g 24.7 g	
12木	ピラフ 牛乳 ガイヤーン ハニーサラダ 冬野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 白すりごま じゃが芋 はちみつ	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぶ かぶの葉	777 kcal 38.1 g 27.4 g	
13金	みそうどん 牛乳 いももち 野菜のゆかり和え	うどん なたね油 里芋 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり粉	819 kcal 30.4 g 30.5 g	
16月	ジャージャー丼 牛乳 野菜の中華味 なら玉スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ なら	779 kcal 31.6 g 25.6 g	
17火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 豚肉 大豆 絹豆腐 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 大根 小松菜 長ねぎ	755 kcal 35.7 g 17.6 g	
18水	しょうゆラーメン 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ キャベツのごまだれサラダ	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 白ねりごま	牛乳 豚肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	836 kcal 36.0 g 26.9 g	
19木	セルフ照焼きチキンサンド 牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ	パン 上白糖 なたね油 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ	774 kcal 44.8 g 29.2 g	
20金	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 揚げごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ 人参 生姜 かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	843 kcal 36.6 g 29.4 g	
23月	親子丼 牛乳 野菜のおかか和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 粉かつお 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース キャベツ 白菜 小松菜	836 kcal 42.9 g 23.2 g	
24火	ガーリックライス 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ ABCスープ	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 きゅうり コーン キャベツ パセリ	780 kcal 32.8 g 28.1 g	



\* 都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。  
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



# 12月 給食だよ!



令和6年12月  
狛江市教育委員会  
学校教育課学校給食係

## 手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になりました。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ十分に泡立てる。

汚れの残りやすい部分は念入りに洗う。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### ☆ 給食レシピ紹介 ☆

### さばのかわり焼き ☆

#### 【材料 1人分】

さば切身	1切 (70g)
わけぎ	10g
酒	3g
砂糖	2g
しょうゆ	5g

こしょう	少々
ごま油	3g
一味唐辛子	適量

#### 【作り方】

- 1.わけぎを小口切りにする。
- 2.わけぎと調味料を混ぜ合わせて、さばを漬け込む。
- 3.フライパンやオーブンで焼いたらできあがり!



※ ねぎを焦がしすぎないように注意してください。  
給食では、オーブンでスチームを入れながら焼いて提供しています。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして実施されていますが、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るような気がします。ぜひ年末年始は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会をつくってみてはいかがでしょうか。

### 年末年始の行事と行事食

#### 冬至 (12月21日ごろ)

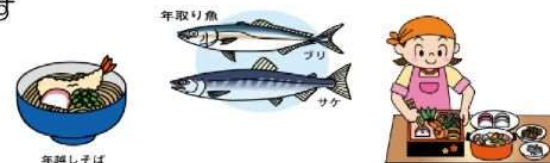


1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

#### 大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



#### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

#### おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

