

予定献立表（中学校）

令和6年12月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ご飯	*冬野菜の味噌汁 生揚げの肉味噌あんかけ 筑前煮	牛乳	米、油、砂糖、ごま、でん粉、里芋、こんにゃく	牛乳、油揚げ、みそ、生揚げ、豚肉、鶏肉、竹輪	かぶ、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、筍、しいたけ、さやいんげん	771 kcal 33.7 g
3火	横割り丸パン	*野菜スープ 手作りコロケ（ソース） 三色ソテー	牛乳	パン、油、じゃが芋、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、おから、豚肉、大豆たんぱく	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、枝豆、とうもろこし	762 kcal 35.0 g
4水	麦ご飯 冬野菜カレー	*コーンサラダ （和風ドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、トマトピューレ、白菜、ほうれん草、とうもろこし	812 kcal 31.0 g
5木	ご飯	マーボーじゃが芋 *白菜とわかめのサラダ （中華ドレ） プリン	牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、ごま油、プリン	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、みそ、わかめ	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、長ねぎ、筍、しいたけ、グリーンピース、白菜	809 kcal 25.4 g
6金	ご飯 のり佃煮 12/8事納め	*お事汁 韓国風肉じゃが *肉野菜炒め	牛乳	米、里芋、こんにゃく、油、じゃが芋、砂糖、ごま、ごま油、でん粉	牛乳、あずき、みそ、豚肉、鶏肉、海苔	大根、人参、ごぼう、にんにく、万能ねぎ、しょうが、白菜、もやし、さやいんげん	783 kcal 33.1 g
9月	ゆで中華麺	*醤油ラーメンスープ *野菜チップス みかん	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	799 kcal 31.5 g
10火	背割りコッペパン *イタリア料理*	ニョッキと豆のポタージュ *ツナコーンペースト （ノンエッグマヨ） もやしソテー	牛乳	パン、ポテトニョッキ、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、ツナ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、もやし、ピーマン	763 kcal 31.5 g
11水	こぎつねご飯	*豚汁 鯖の塩焼き *キャベツのお浸し （醤油）	飲む ヨーグルト	米、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	鶏肉、油揚げ、飲むヨーグルト、豚肉、豆腐、みそ、鯖	しょうが、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、小松菜	781 kcal 33.5 g
12木	横割り丸パン	*ABCスープ 白身魚のフライ（ソース） ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、たら、牛乳、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	764 kcal 33.8 g
13金	麦ご飯	厚揚げの中華煮 *ミモザソテー ゆずゼリー	牛乳	米、麦、こんにゃく、油、砂糖、でん粉、ごま油、マヨネーズ、ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、卵、ハム、豆乳	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、キャベツ	740 kcal 28.5 g
16月	ほうれん草食パン	こんさいのクリームシチュー *ゲテバジリコンソテー *大根サラダ（しそドレ）	ぶどう ジュース	パン、里芋、油、小麦粉、バター、スバゲッティ	鶏肉、牛乳、いんげん豆、豆乳、チーズ、ベーコン	ぶどうジュース、しょうが、れんこん、人参、玉ねぎ、かぶ、しめじ、にんにく、キャベツ、もやし、大根	785 kcal 23.2 g
17火	ご飯	*芋の子汁 *ホッケのおろしだれかけ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、里芋、こんにゃく、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ホッケ、茎わかめ、豚肉	大根、人参、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、さやいんげん	725 kcal 33.8 g
18水	はちみつ食パン	イタリアンスープ マカロニのミートソース和え *ほうれん草とキャベツのサラダ （ごまドレ）	牛乳	パン、パン粉、マカロニ、油、砂糖、ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	玉ねぎ、人参、とうもろこし、トマトピューレ、ほうれん草、キャベツ、もやし	747 kcal 30.2 g
19木	わかめご飯 12/22冬至	ゆず香る澄まし汁 サイコロトンキン *煮浸し	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、しらたき	わかめ、牛乳、はんぺん、竹輪、豚肉、生揚げ、かつお節	人参、筍、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、ゆずの皮、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、小松菜	776 kcal 33.5 g
20金	チョコチップコッペパン 12/25クリスマス	*宝さがしスープ スパイシーフライドチキン クリスマスサラダ （中華ドレ）	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、にんにく、小松菜、赤ピーマン、とうもろこし	806 kcal 33.3 g
23月	麦ご飯	親子煮 *野菜炒め みかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にら、みかん	737 kcal 32.8 g
都合により献立が変更になる場合があります。 お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				2学期の給食最終日 = 大久野中 12月20日（金） 平井中 12月23日（月）		日の出町平均 学校給食摂取基準（範囲）	773 830 31.5 (27~42)

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しず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、太陽の力が弱まるに人間の進気も衰えると考え、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 きんなん きんかん
かぼちゃ（なんきん） にんじん かんてん うどん

● 4日（水）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある 協同乳業 様から
地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

にんじんの色

今年の冬至は
12月21日です。

このオレンジ色には「カロテン」といって、体を温め、免疫力を高める効果があります。

わたしはにんじん！
チヤームポイントには、鮮やかなオレンジ色は、目に調子よくしたり、消化を助けてくれます。

みんなに大人気！！

※ 今月の日の出の野菜 ※
さつま芋：木住野さん 白菜：松本さん
キャベツ：大根：馬場さん

献立表・マークの料理に入っています。
感謝していただきます♪

栄養豊富な
にんじんは、
給食に欠かせ
ない野菜です