

# 小学校12月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金	
こんだて名	2日	3日	4日	5日	6日	
	ごはん チーズいりちくわのいそべあげ いためなっとう こまつなのみそしる	ごはん ぶたにくのしょうがいため ハリハリづけ はるさめスープ	ソフトフランスパン あみやきハンバーグ もやしのサラダ パンプキンポタージュ いちごジャム	ごはん さばのみそに こまつなともやしのあえもの けんちんじる	ごはん とりにくのごまてりやき ひじきのピリッとサラダ ぶたじる	
	きいろ	ごはん さとう こめあぶら さとう	ごはん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ	ソフトフランスパン こむぎ いちごジャム	ごはん エッグケア こんにやく	ごはん さとう こめあぶら ラーゆ こんにやく じゃがいも
	あか	ちくわチーズのいそべあげ ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく 牛乳	ハンバーグ ベーコン 牛乳 なまクリーム	さばのみそに いかまぼこ とうふ 牛乳	わかどりのごまてりやき ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ 牛乳
	みどり	たまねぎ にんじん ピーマン まいたけ こまつな	ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん チンゲンさい きくらげ	もやし にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ	こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	きゅうり にんじん キャベツ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ
こんだて名	9日	10日	11日	12日	13日	
	ごはん とうふのそぼろあんつつみ パンパンジーサラダ せんべいじる	ごはん いわししょうがに にくじゃが だいこんのみそしる	しょうゆラーメン こめこいりはるまき はくさいのかふうあえ	シーフードカレー ハムのマリネ にゅうさんきんいりょう	ごはん チンジャオロースー カクテキ いももちじる	
	きいろ	ごはん ごま かやきせんべい	ごはん じゃがいも さとう	ラーメン ラード こめあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう オリブオイル	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ おじゃがもちボール
	あか	とうふのそぼろあんつつみ とりにく ぶたにく 牛乳	いわしのしょうがに ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく こめこいりはるまき 牛乳	えび いか ベビーホタテ あさり 牛乳 ハム にゅうさんきんいりょう	ぶたにく あぶらあげ 牛乳
	みどり	もやし にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ ぶなしめじ	にんじん だいこん ながねぎ	にら にんじん もやし ながねぎ たけのこ にんにく ほうさい きゅうり しょうが	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん レモン	ピーマン あかピーマン たけのこ だいこん きゅうり にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ
こんだて名	16日	17日	18日	19日	20日	
	ごはん とりにくのおこうじやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	ごはん あげぎょうざ キャベツとベーコンのソテー とりみそしる	ナン オムレツ コールスローサラダ スープカレー	ごはん ほっけのねぎみそやき かぼちゃのそぼろに たまねぎとしめじのみそしる	わかめごはん フライドチキン ブリコリーサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	
	きいろ	ごはん しおこうじ こんにやく ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	ごはん こめあぶら さとう こんにやく	ナン じゃがいも さとう こめあぶら パター	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ	ごはん こめあぶら カップケーキ(チョコ)
	あか	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	あげぎょうざ ベーコン とりにく とうふ みそ 牛乳	オムレツ とりにく 牛乳	ほっけ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	わかめ クリスピーチキン ベーコン 牛乳
	みどり	ごぼう にんじん れんこん ながねぎ	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	キャベツ にんじん コーン れんこん すじなしんげん たまねぎ にんにく	ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ たまねぎ ぶなしめじ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ
こんだて名	こんげつめあて		25日			
	た 食べもの けんこう 健康について し 知ろう！		Merry Christmas			
	きいろ		マナーを守ろう！			
	あか		マナーを守ろう！			
みどり		マナーを守ろう！				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

## 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。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、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」を伝える機会にしてみてください。



## 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。

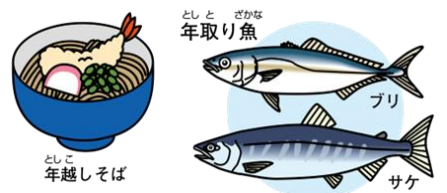
**正月 (1月1日～)**  
 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

**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。

**人日の節句 (1月7日)**  
 五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。邪気をはらい、無病息災を願います。

**小正月 (1月15日)**  
 邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



# 中学校12月献立表

新篠津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	2日	3日	4日	5日	6日
	エネルギー 888Kcal たん白質 32.7g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 801Kcal たん白質 26.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 899Kcal たん白質 27.9g 脂質 30.4g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 814Kcal たん白質 27.0g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 811Kcal たん白質 33.0g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.9g
献立名	ご飯 チーズ入りちくわの磯辺揚げ 炒め納豆  小松菜のみそ汁	ご飯 豚肉のしょうが炒め ハリハリ漬け  春雨スープ	ソフトフランスパン あみ焼きハンバーグ もやしのサラダ パンプキンポターージュ いちごジャム	ご飯 さばの味噌煮 小松菜ともやしのあえもの  けんちん汁	ご飯 鶏肉のごまてり焼き ひじきのピリッとサラダ  ふた汁
黄	ご飯 こめ油 砂糖	ご飯 砂糖 こめ油 ごま ごま油 砂糖 春雨	ソフトフランスパン 薄力粉 いちごジャム	ご飯 エッグケア こんにやく	ご飯 砂糖 こめ油 ラー油 こんにやく じゃがいも
赤	ちくわチーズの磯辺揚げ 豚肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 牛乳	ハンバーグ ベーコン 牛乳 生クリーム	さばの味噌煮 糸かまぼこ 豆腐 牛乳	若鶏のごまてり焼き ひじき ツナ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン 舞茸 小松菜	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 きくらげ	もやし 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小松菜 もやし 人参 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	きゅうり 人参 キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ
献立名	9日	10日	11日	12日	13日
	エネルギー 800Kcal たん白質 35.8g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 834Kcal たん白質 34.8g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 806Kcal たん白質 31.3g 脂質 31.2g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 874Kcal たん白質 26.1g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 803Kcal たん白質 32.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.8g
献立名	ご飯 豆腐のそぼろあん包み パンパンジーサラダ  せんべい汁	ご飯 いわししょうが煮 肉じゃが  大根のみそ汁	しょうゆラーメン  米粉入り春巻き  白菜の華風和え	シーフードカレー  ハムのマリネ  乳酸菌飲料	ご飯 チンジャオロースー カクテキ  いももち汁
黄	ご飯 ごま かやきせんべい	ご飯 じゃがいも 砂糖	ラーメン ラード こめ油 春雨 ごま 砂糖 ごま油	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 オリブオイル	ご飯 砂糖 こめ油 片栗粉 おじゃがもち ポール
赤	豆腐のそぼろあん包み 鶏肉 豚肉 牛乳	いわししょうが煮 豚肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 米粉入り春巻き 牛乳	えび いか ベビーホタテ あさり 牛乳 ハム 乳酸菌飲料	豚肉 油揚げ 牛乳
緑	もやし 人参 きゅうり 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	人参 大根 長ねぎ	にら 人参 もやし 長ねぎ たけのこ にんにく 白菜 きゅうり 生姜	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ レモン	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 大根 きゅうり 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ
献立名	16日	17日	18日	19日	20日
	エネルギー 815Kcal たん白質 31.5g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 873Kcal たん白質 32.8g 脂質 27.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 817Kcal たん白質 31.6g 脂質 37.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801Kcal たん白質 31.8g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 862Kcal たん白質 24.5g 脂質 28.7g 食塩相当量 4.5g
献立名	ご飯 とりにくの塩麹焼き 五目さんぴら  じゃがいものみそ汁	ご飯 揚げぎょうざ キャベツとベーコンのソテー  とりみそ汁	ナン オムレツ コールスローサラダ  スープカレー	ご飯 ほっけのねぎみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮  玉ねぎとしめじのみそ汁	わかめごはん フライドチキン ブリッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスデザート
黄	ご飯 塩麹 こんにやく ごま油 こめ油 砂糖 じゃがいも	ご飯 こめ油 砂糖 こんにやく	ナン じゃがいも 砂糖 こめ油 パター	ご飯 砂糖 こめ油 片栗粉	ご飯 こめ油 カップケーキ(チョコ)
赤	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	揚げぎょうざ ベーコン 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	オムレツ 鶏肉 牛乳	ほっけ みそ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	わかめ クリスピーチキン ベーコン 牛乳
緑	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	キャベツ 人参 コーン れんこん すじなしんげん 玉ねぎ にんにく	長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ	フロッコリー キャベツ 人参 コーン パセリ

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



## 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。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、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」を伝える機会にしてみてください。



## 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。今年の苦勞を断り切り、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。



## 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



## 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
  - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
  - ◆ホトケノザ
  - ◆スズナ◆スズシロ