

2022年度

12月 予定献立表



今月のめあて

バランスのよい食事をしよう



若桜町立学校給食センター

Table with columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. It lists 13 days of meals with their ingredients and associated nutrients like energy, calcium, and sodium.

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2022年度

12月予定献立表



今月の給食標語

漢字でも 献立表なら 読めるんです

若桜町立学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	12月の 献立メッセージ
							たんぱく質 無機質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質	第1群					
14	水	ごはん		鶏のから揚げ	キムチスープ ジャーマンポテト	みかん クレープ	とりにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら パセリ	しょうが にんにく はくさい キムチ もやし たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも クレープ	あぶら バター	688 832	23.8 27.9	287 300	2.4	今日は5年生のおすすめ献立、テーマは「冬のテンション爆上げ給食」です。冬に体が温まり、元気の出る献立を考えてくれました。人気メニューが集まった給食を食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。
15	木	ごはん		たらねぎ塩焼き	豚汁 ひじきの煮付け		たら ぶたにく あつあげ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しろねぎ しょうが にんにく えのきたけ だいこん	こめ さといも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	571 682	27.0 31.5	338 359	2.4	「たら」は冬が旬の魚です。からにまだら模様が入っているので「たら」という名前がついたと言われ、身が白く、初雪の頃からとれ始めるので、漢字では魚へんに「雪」と書きます。今日はたらをねぎ塩だれに漬けて焼きました。旬の魚を味わいましょう。
16	金	ごはん		ハタハタのから揚げ	わかさぎ 若桜のいのちちゃん鍋 キャベツのポン酢和え		ハタハタ いのちしく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しんじく ほうれんそう	はくさい しろねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ かたくりこ ごま こんにゃく あ	あぶら	572 745	23.6 27.1	312 326	2.1	今日は「イチオシ若桜メシ」です！今月は、若桜町のいのしし肉と、太田酒造のお酒、給食野菜グループの白菜、白ねぎ、にんじん、春菊を使ってすき焼き風の煮物「若桜のいのちちゃん鍋」にしました。若桜町の恵みや関わる人に感謝していただきます。
19	月	ごはん		豚肉と大根のキムチ煮	ビーフンスープ もやしのナムル		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン	だいこん はくさい キムチ たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ ビーフ かたくりこ	ごまあぶら ごま	575 731	22.9 29.8	301 317	2.5	寒い時期に食事から体を温める方法として、煮物や汁ものなどの温かい料理を食べること、唐辛子やカレー粉のような香辛料を食べることなどがあります。今日の「大根のキムチ煮」に使ったキムチには体を温めるはたらきのある唐辛子が使われています。食べて体を温めましょう。
20	火	ごはん		いわしのかば焼き	きのこのすまし汁 大根のカレーそぼろ煮		いわし かまぼこ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん ば	しょうが なめこ えのきたけ はくさい だいこん たまねぎ にんにく	こめ ごま かたくりこ さとう	あぶら	611 777	25.3 27.6	326 348	2.0	いわし、あじ、さばなどの魚は背中の部分が青く「青魚」と呼ばれます。青魚の脂には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。今日はいわしを揚げて、甘辛いだれをかけました。よくかんで食べてくださいね。
21	水	キャロット ピラフ		ロースト チキン	星のマカロニスープ もみの木サラダ	クリスマス ケーキ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ しろねぎ コーン りんご	こめ じゃがいも こめマカロニ ケーキ	あぶら	673 777	24.1 27.6	339 347	2.5	今日はすこし早いクリスマス献立です。クリスマス料理としてよく食べられているチキンに、ツリーのもみの木をイメージしたサラダ、星の形のマカロニを入れたスープ、クリスマスケーキを組み合わせました。クリスマス献立を楽しんでください。
22	木	ごはん		えごま まつかぜや 松風焼き	だいこん 大根のみそ汁 かぼちゃの煮物	冬至	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう あおりの	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ しろねぎ	こめ パン さとう かたくりこ	えごま ごま	652 787	30.3 35.5	343 368	2.0	今日は「冬至」です。1年でいちばん昼が短く夜が長いこの日には、昔からかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。寒い時期に栄養豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯で温まり、風邪を予防するという昔からの知恵です。大切にしたい風習ですね。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

年末年始は日本の行事食を食べてみよう！

1/1
お正月



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

「裏がない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められたおせち料理です。

つくってみよう！給食レシピ
えごま松風焼き

12/31
大みそか

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

数の子
数の子は、しんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

こぶ巻き
昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「豊ふ」の言葉にかけた縁起物です。

えび
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

黒豆
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

きんとん
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

【材料(4人分)】

- 鶏ひき肉 200g
- たまねぎ 100g
- パン粉 大さじ4
- 卵 1個
- みそ 大さじ1
- 酒 小さじ1

【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、パン粉、卵、みそ、酒と合わせてよく混ぜる。
- ②クッキングシートの上に①を3cmくらいの厚さの四角い形に整え、Aを上からふりかける。
- ③180℃のオーブンで約20分焼き、長方形に切り分ける。

A

- えごま 小さじ2
- 白いりごま 小さじ2
- 青のり 小さじ1

