



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

					食品名						栄養価					
赤の食品 体をつくるものになる					緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal							
									たんぱく質 g							
1 群					2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		食塩相当量 g	
															小学校 中学校	
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	食塩相当量 g	小学校	中学校			
15 月	ごはん 		肉じゃが 肉団子の甘酢あん 昆布あえ 	塩分控えめで野菜 たっぷりの体にやさ しい和食は、心も ホッとするおいしさ です。	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん 緑黄色野菜	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぱん	こめあぶら	585 23.4 16.3 2.1	717 27.2 18.1 2.5				
16 火	ごはん (雪白舞) 		きのこ汁 にじまずと凍り豆腐のコロコロ揚げ 大根の和風サラダ 	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた 食材がたっぷりです。 今回は、雪白舞、きの こ、豆腐、にじまず、 凍り豆腐等です。	とうふ みそ にじまず こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ えのき ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	だいこん	こめ でんぱん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	586 24.1 19.0 2.4	716 28.4 21.4 2.8				
17 水	コッパン 		フラウンシチュー フライビーンズ グリーンサラダ 	大豆は、植物性の たんぱく質や食物 繊維が豊富です。 フライビーンズで おいしく食べて栄 養を補給しましょ う。	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり だいこん	コッパン さとう じゃがいも でんぱん	ひまわりあぶら こめあぶら	652 26.8 25.3 3.2	794 31.8 29.4 3.8				
18 木	ごはん 		きのこのみそ汁 かぼちゃのどぼろあん 梅肉あえ 	冬至献立 冬至に栄養たっ ぱりのかぼちゃを食 べて、今季の冬を 元気にすごしま しょう。	とうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しめじ えのき はくさい しょうが だいこん きゅうり うめ	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ひまわりあぶら	574 18.9 16.8 1.9	697 22.0 18.7 2.3				
19 金	丸パン 		ジュリエンスーフ ミートローフ・ソースオーロレ 星のクリスマスサラダ クリスマスケーキ(卵乳小麦不使用) 	クリスマス献立 お家と重ならないよ うに、ちよつぱり早い クリスマスです。 楽しい時間が過ご せますように...	ベーコン とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	セロリ たまねぎ はくさい えのきごおり キャベツ コーン	コッパン さとう パンこ こめコマカロニ ケーキ	こめあぶら	677 30.1 27.8 3.2	823 35.7 32.3 3.8				
22 月	ごはん 		どさんこ汁 鶏肉とポテの甘辛あえ 春雨サラダ 	寒い季節は温かい食 べ物を食べて体の中 を温めると気持ちも ほっとしますね。『ど さんこ汁』を食べて温 まりましょう。	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ じゃがいも でんぱん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	586 24.1 16.2 2.0	715 28.4 18.0 2.3				
23 火	ごはん 		年越し汁 いなだと凍り豆腐のごまがらめ 磯香あえ 	年越し献立 令和7年(2025年) 最後の給食となりま した。年取り魚のいな だ(ぶり)で、給食 での年越しです。	とりにく とうふ みそ いなだ こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しらたき ながねぎ もやし キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぱん じゃがいも	すりごま ひまわりあぶら	619 26.8 22.4 2.1	751 31.3 25.4 2.4				

新年への願いを込めた

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

お正月の行事食



お雑煮



地域産の食材を使って作る新年入りの汁物で、鶏の骨、入る具材、汁の味づけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中、若い人から順に飲んでいきます。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り (にまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教育が身に付くように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を意味する。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ 出陣できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。

三の重 (煮物など)

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出陣できるように。

給食レシビ ～ちゃんこ鍋(給食)～


▼材料(4人分)

だしパック(かつおだし)	1つ
だしこんぶ	1切
鶏ひき肉	100g
おろししょうが	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
えのき水(刻んだえのきも可)	1個
でんぱん	大さじ1
にんじん	60g
しらたき	20g
かまぼこ	100g
とうふ	100g
はくさい	100g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と小さじ1

▼作り方

- ① 水を張った鍋にだしパック、だし昆布を入れ、火にかけだしを取る。
 - ② にんじんはいちょう切り、しらたきは食べやす長さに、かまぼこはいちょう切り、豆腐は大きめにさいの目切りにカットする。
 - ③ だしの中に野菜を入れ、火にかける。
 - ④ Aの材料をよく混ぜて③にスプーンで一口大にして、投入していく。
 - ⑤ 調味料を加え、白菜を入れ、ひと煮立ちしたら完成。
- ＊給食オリジナルの作り方です。家庭では具材を変更したり、味に変化をつけて楽しんでほしいです！



 **紅白なます** しほ しょう しょう しょう
お祝いの水引を表す。

 **鹿布巻き** しほ しょう しょう しょう
「よろこぶ」の語呂合わせ。

