



## 12月 よていこんだてひょう

月目標：寒さに負けない食事をしよう



山ノ内町 学校給食センター

TEL・FAX 33-5580

◆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。

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	食品名						栄養価			
					赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギーのものとなる			
					からだ 体をつくるものとなる	からだ 体の調子をととのえる	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー kcal	
15 月	ごはん	牛乳	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。	魚・肉・たまご 豆・豆製品	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 ごくとうしょくやさい 緑黄色野菜	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 ごくとうしょくやさい 緑黄色野菜	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 g
16 火	ごはん (雪白舞)	牛乳	きのこ汁 にじます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、豆腐にじます、凍り豆腐等です。	とうふ みそ にじます こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 ごくとうしょくやさい 緑黄色野菜	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 ごくとうしょくやさい 緑黄色野菜	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g
17 水	コッペパン	牛乳	フランシュー 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 だいす	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 あおのり	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 あおのり	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	食塩相当量 g
18 木	ごはん	牛乳	きのこのみぞ汁 かぼちゃのそぼろあん 梅肉あえ	冬至に栄養たっぷ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	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 かぼちゃ	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 はくさい	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校 g
19 金	丸パン	牛乳	ジュリエンヌスープ ミートローフ・ソースオーロラ 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、ちよび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	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 さやいんげん かぼちゃ	セロリ たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	中学校 g
22 月	ごはん	牛乳	どさんこ汁 鶏肉とボテの甘辛あえ 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	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 かぼちゃ	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 はくさい	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	栄養価
23 火	ごはん	牛乳	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 おりどうふ	ぎゅうじゅうひん 牛乳・乳製品 こんぶ のり	にんじん ほれんそう しらたき ながねぎ もやし キャベツ	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー kcal

## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい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。



お雑煮  
地域の食材を規って作る盛り入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、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。



漢方系の「居舞餅」を、日本酒や本みりんに溶して作る薬草酒。軍隊を払い、長寿を願って、家庭の中で若い大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

地域や家庭によって違いがあります。

**一の重 (祝い物・口取りなど)**

- 黒豆 まめ(まじめ・健康)に隠せらるよう。
- 数の子 子宝に恵まれるよう。
- 田作り (こまめ) 稲作を願って。
- たたきごぼう おやじや家庭が土産に贈るよう。
- 伊達巻き 知能や教育が伸びるよう。
- きんとん 金運に恵まれるよう。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清淨を表す。

**二の重 (節の物・焼き物など)**

- ブリ 出世できるよう。
- タイ 「めでたい」の語呂合せ。
- エビ 艶生きできるよう。

**三の重 (煮物など)**

- 里いも 子宝に恵まれるよう。
- れんこん 茄子を見送るよう。
- くわい 出世できるよう。

## 結食レシピ ~ ちゃんこ鍋 (給食) ~

## ▼ 材料(4人分)

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

## ▼ 作り方

- 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。
- 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。
- だしの中に野菜を入れ、火にかける。
- 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。
- 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もいいですね！



