



令和6年度 12月献立表



伊豆の国市立
蓮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月	麦ご飯					米 麦		774kcal 25.2g 31.0%		
		豆腐とベーコンのクリーム煮	ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター			
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		りんご				りんご					
3	火	鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 砂糖	油	761kcal 34.7g 20.8%		
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま			
		大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま			
		すまし汁			小松菜	えのき草 ごぼう	白玉だんご				
4	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	813kcal 31.3g 37.1%		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖				
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター			
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	にんにく キャベツ かぶ	じゃがいも	油			
		ポップビーンズ	大豆				片栗粉 砂糖	油			
5	木	麦ご飯					米 麦		777kcal 32.0g 28.8%		
		鮭のチャンチャン焼き	鮭 みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	砂糖	バター			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油			
		お茶クリーム大福	白いんげん豆	生クリーム 練乳 脱脂粉乳		緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 水あめ テフアン	油			
6	金	有機栽培のご飯	市 内 統 一 献 立	長岡北小学校の児童が有機栽培 した大豆で作られたみそを使用			有機栽培 (市内産)	米	有機栽培 (市内産)	839kcal 31.8g 31.4%	オー ガ ニ ック 給 食
		鶏肉のみそ焼き		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖			
		ヤーコンのごま和え				にんじん 小松菜	キャベツ ヤーコン	砂糖	ごま		
		のっぺい汁		油揚げ 豆腐		葉ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく	さつまいも 片栗粉	ごま油		
		県内産みかんのタルト		卵	牛乳 練乳		みかん果汁	砂糖 水あめ 米粉 小麦粉	マーガリン 油		
9	月	うどん					小麦粉		816kcal 31.7g 29.6%		
		カレー南蛮つけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	片栗粉 砂糖	油			
		野菜のごまじょうゆ和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油			
		アップルケーキ	卵	ヨーグルト		りんご レーズン	砂糖 小麦粉	油			
10	火	麦ご飯					米 麦		718kcal 33.9g 20.4%		
		白身魚の香味焼き	メルルルサ みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油			
		切干大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん	切干大根 干し椎茸	砂糖	油			
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉				
		バナナ				バナナ					
11	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	786kcal 30.9g 39.3%		
		ほうれん草のキッシュ	卵 ハム	チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		油			
		れんこんサラダ	マグロフレーク		にんじん	れんこん キャベツ		マヨネーズ ごま			
		イタリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	油			
12	木	麦ご飯					米 麦		811kcal 32.1g 37.7%		
		チキン南蛮(外カリ-)	鶏肉 (卵)			(ピクルス)	片栗粉 砂糖 (てんぷら)	油			
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま			
		白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜					



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		727kcal 30.0g 23.8%	
		おでん	さつま揚げ 竹輪 うずら卵	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	里芋 砂糖			
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		きな粉ピーズ	大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	油		
16	月	麦ご飯					米 麦		776kcal 29.4g 24.3%	
		冬野菜と豚肉のごま炒め煮	豚肉 生揚げ		にんじん	大根 干し椎茸 白菜	砂糖	油 ごま油 ごま		
		里芋と小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜		里芋			
		ミルクかりんとう		脱脂粉乳			さつまいも 砂糖	油		
17	火	麦ご飯					米 麦		722kcal 31.7g 25.9%	
		親子煮	鶏肉 竹輪 卵		にんじん	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	砂糖			
		じゃこと大根の和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
18	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	744kcal 30.3g 37.7%	
		ミルクコーヒー					砂糖			
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん フロccoli	玉ねぎ かぶ カリフラワー	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		型抜きチーズ		チーズ						
19	木	麦ご飯					米 麦		740kcal 32.4g 27.8%	ふるさと給食の日
		いかメンチ	いか あじ 卵		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ				
		いちごのムース	ゼラチン 大豆粉 豆乳	寒天		いちごピューレ	水あめ 砂糖 でんぷん	油		
20	金	たこ飯	たこ 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 麦		703kcal 34.9g 28.9%	冬至献立
		ツナ入り卵焼き	卵 マグロフレーク		葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ	砂糖			
		白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖			
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		かぼちゃ	キャベツ				
		ゆずゼリー				ゆず果汁	砂糖 水あめ			
23	月	コーンピラフ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	807kcal 30.5g 35.1%	クリスマス献立
		ローストチキン	鶏肉			にんにく				
		温野菜のごまドレサラダ	ハム		パプリカ フロccoli	とうもろこし (椎茸エキス)	じゃがいも (でんぷん 砂糖)	(油 ごま)		
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油		
		クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖 小麦粉 水あめ でんぷん フォールト	油		
24	火	終 業 式								

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

12月給食だより

●12/6(金)オーガニック給食

市内で有機栽培された農産物を使った給食を提供します。詳しくは、広報12月号をご覧ください。

●12/20(金)冬至献立

冬至は、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。



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。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) べすずに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す ずんで、おうちの人の お手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	