



12月

こんだてひょう

献立表(こんだてひょう)



静岡県教育委員会

2024年12月発行

静岡県立学校給食センター

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
2 (月)	牛乳	牛乳				9 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯		米			
	おきりこみ	鶏肉	ほうとうめん さといも	人参、大根 しいたけ 白ねぎ	削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩、みりん		味噌おでん	豚肉 棒天ぷら 厚揚げ 赤みそ 八丁みそ	里芋 砂糖	人参 大根 いんげん豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節、昆布	
	厚揚げの そばろあんかけ	豚肉 厚揚げ	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参	削り節、昆布 みりん 濃口しょうゆ		キャベツ たっぶりサラダ 青じそドレッシング		キャベツ きゅうり、人参			
3 (火)	牛乳	牛乳				10 (火)	牛乳	牛乳				
	ハンバーガー		パン				パン	パン				
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉	砂糖 パン粉、小麦 でんぷん	玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう、ナツメグ		さつまいも シチュー	フランク さつまいも サラダ油 シチュールウ ※アレルギーフリー	人参 ブロッコリー 玉ねぎ			
	キャベツ ビーフンスープ	豚肉	ビーフン ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参、白菜 しいたけ 小松菜	キャベツ 削り節、昆布 淡口しょうゆ コンソメ		ポークビーンズ	大豆 豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう トマトピューレ	
4 (水)	牛乳	牛乳				11 (水)	牛乳	牛乳				
	古代米ご飯 岬町産		米・古代米(岬町産)				ご飯		米 砂糖	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布	
	ちゃんこ鍋	豚肉 鶏肉 豆腐	パン粉、砂糖 でんぷん じゃがいも	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ、生姜 白菜、人参	こんにゃく、みりん 削り節、昆布、酒 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ		あぶたま丼 油あげの「あぶ」、 卵 豚肉の「ぶた」、 卵の「たま」、 3つを合わせて あぶたま丼です。	きざみ揚げ かまぼこ				
	ツナとキャベツの さっぱりサラダ	ちりめんじゃこ ツナ	砂糖、マヨネーズ ※卵なし、和えています	キャベツ、レモン 人参、小松菜	酢 塩		もやしの ゴマ酢和え	ハム 人参、小松菜	ごま油 砂糖 白ごま	もやし 人参 ニラ	濃口しょうゆ 酢	
5 (木)	牛乳	牛乳				12 (木)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン	パン				
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参、玉ねぎ パセリ、トマト缶 生姜	コンソメ、鶏ガラ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース		ミートボール スープ	豚肉 鶏肉	春雨 パン粉 サラダ油 でんぷん、砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ、塩	
	ポテトの パン粉チーズ焼き ミルク(ココア)	ウインナー	じゃがいも パン粉 チーズ		塩、こしょう		ペンネと シーフードの クリーム煮	あさり イカ	マカロニ サラダ油 シチュールウ ※アレルギーフリー	人参 玉ねぎ コーン		
6 (金)	牛乳	牛乳				13 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯(小)		米			
	京風白みその みそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	里芋	人参 ごぼう 大根 ほうれん草	削り節、昆布 塩		あんかけうどん	豚肉 きざみ揚げ	うどん でんぷん	しめじ 玉ねぎ 小松菜 人参、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	
	白身魚の ゆずあんかけ	ホキ	でんぷん 米油 砂糖	ゆず果汁 ゆず果皮	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布		ちくわの 磯辺揚げ	焼きちくわ 青のり	小麦粉 米油		塩	
小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量、g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (U _{RAE})	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	624	15	30	2	315	65	2.5	210	0.6	0.5	24	4.3

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16 (月)	牛乳	牛乳				19 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン	パン			
	カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ りんごビュレ 塩、こしょう		冬野菜のポトフ	フランク	じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 生姜	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 もも缶 パイ缶			ポークチャップ	豚肉	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 酒	
17 (火)	牛乳	牛乳			20 (金)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯		米		
	和風スパゲッティ	豚肉	スパゲッティ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ、しめじ		コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう	春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい コーン 玉ねぎ、生姜 人参、しいたけ	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ハムサラダ	ハム	砂糖 ごま油	大根 人参 きゅうり		濃口しょうゆ 酢 削り節	ピビンバ	豚肉	サラダ油 白ごま ごま油	人参、もやし 小松菜、生姜 白菜キムチ	濃口しょうゆ トウバンジャン コンソメ
18 (水)	牛乳	牛乳			23 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯		米		
	沢煮椀	豚肉		大根 ごぼう 人参 ほうれん草		削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん 塩	わかめの みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	里芋 人参 玉ねぎ 白菜 大根	削り節、昆布	
	サバの味噌煮	サバ 赤みそ	砂糖	生姜		酒 みりん 濃口しょうゆ	トンカツ	豚肉	小麦粉 パン粉、米油		塩、こしょう
ひじきの佃煮	ひじき	砂糖		みりん、酢、酒 濃口しょうゆ	キャベツ			キャベツ			
						とんかつソース				とんかつソース	



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき
赤い色が邪気(病気や災難を起す)悪いものを払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えます。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく
「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう