

12月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	献立名			調味料・その他	栄養価
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える		
1	金	麦ご飯 いりどり のりナムル おさかなふりかけ	牛乳 鶏肉 凍み豆腐 うずらの卵 のり おさかなふりかけ	麦ご飯 じゃがいも ごま油 米油	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにやく 生姜 いんげん ほうれん草 もやし しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g
2	土	授業日・教育講演会（お弁当の日）					
4	月	繰り替え休業日					
5	火	コッペパン マーシャルビーンズ さっぱりあえ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 ハム 鶏肉	パン 三温糖 ごま マーシャルビーンズ じゃがいも 米油	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ ホワイトルウ	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.4 g
6	水	麦ご飯 豚肉と大根の炒め煮 ツナ入りごまあえ 味付けのり	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ 味付けのり	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油 ごま	にんじん 大根 いんげん しいたけ こんにやく 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	酒 しょうゆ みりん	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.2 g
7	木	★かみかみ献立★ 鶏南蛮うどん 肉まん ごぼうとさきいかのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 肉まん さきいか	ソフトめん マヨネーズ ごま	白菜 にんじん ねぎ 小松菜 しいたけ もやし ごぼう コーン	しょうゆ 塩 だし 酒 七味唐辛子	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 4.8 g
8	金	麦ご飯 さばの南部焼き れんこんとこんにやくの炒め物 いなか汁	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ みそ	麦ご飯 ごま 米油 三温糖 さといも	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにやく 大根 ねぎ	酒 しょうゆ だし みりん	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g
11	月	豚キムチチャーハン まめサラダ たまごわかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム ベーコン わかめ たまご	ご飯 米油 ごま油 ドレッシング 片栗粉	白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり しめじ 小松菜	キムチ 塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g
12	火	黒糖食パン フレンチサラダ ポトフ	牛乳 ツナ ウインナー 鶏肉	パン 米油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 生姜 チンゲン菜 マッシュルーム パセリ にんにく	酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.3 g
13	水	麦ご飯 いわしの梅煮 はるさめ炒め なめこ汁	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 マロニー 米油 ごま油	にら キャベツ にんじん きくらげ にんにく 生姜 小松菜 大根 なめこ	しょうゆ 酒 塩 こしょう だし	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.2 g
14	木	長崎ちゃんぽん 春巻き ピリ辛漬け	牛乳 豚肉 いか なると 春巻き	中華めん 米油 片栗粉 三温糖 ごま油	きくらげ にんじん もやし 白菜 きぬさや にんにく 生姜 大根 きゅうり	酒 ガラスープ 塩 こくだし豚骨スープ 中華だし こしょう 豆板醤 しょうゆ	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g
15	金	麦ご飯 キーマカレー もやしとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	麦ご飯 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり コーン	カレールー ソース ケチャップ 酢 こしょう チャツネ しょうゆ 塩 garam masala からし	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g
18	月	麦ご飯 厚焼きたまご いろどりあえ みそけんちん汁	牛乳 厚焼きたまご ハム 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま油 さといも 米油	ほうれん草 キャベツ コーン にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	しょうゆ だし 酒	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
19	火	バターロールパン ひじきと枝豆のサラダ ポークシチュー	牛乳 ひじき ハム 豚肉	パン 三温糖 ごま油 じゃがいも バター	枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	酢 しょうゆ からし 塩 ソース ハヤシルウ ケチャップ こしょう カレールー コンソメ ビーフシチュールー	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4.3 g
20	水	★冬至献立★ そばろごはん おかかあえ ほうとう ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 みそ 油揚げ	ご飯 米油 三温糖 ほうとうめん ゆずゼリー	にんじん コーン 枝豆 ねぎ キャベツ もやし かぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 塩 だし	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g
21	木	★クリスマスお楽しみ献立★ パンズパン もみの木ハンバーグ 三色野菜とチーズのサラダ 豆乳スープ セレクトデザート	牛乳 もみの木ハンバーグ チーズ ウインナー 豆乳 ベーコン	パン 三温糖 米油 セレクトデザート	ブロッコリー キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	ケチャップ ソース ワイン マスタード 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 904 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 4.5 g
22	金	2学期終業式のため給食なし					

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5~27.6gです。

～年越しに食べるものは？～



年越しそばは、江戸時代頃から食べられていました。

由来については、下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので、長寿になるようにと願いを込めて。

地域によっては、年越しにうどんを食べたり年取り魚（鮭やブリなど）を食べたりする風習があります。



