

# 12月給食だより

令和3年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

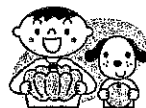
## 12月の献立より

### 「タッカンジョン」

・・・タッカンジョンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた韓国で人気の料理です。

### ～行事食～ 「冬至メニュー」

12月22日  
冬至



「冬至の蓮盛り汁」「さばのゆずみそだれかけ」

・・・冬至は、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今でも続いています。

かぼちゃは夏野菜ですが、保存がきき、保存中も栄養素があまり失われないので、昔は冬の貴重な栄養源でした。寒い冬を健康に乗り切るための食べ物だったのですね。

また、昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。中でも、なんきん(かぼちゃの別名)、にんじん、れんこん、ざんなん、きんかん、かんでん、うどん(うどんの昔の言い方)の7つは「ん」が2回つくので、特に蓮をよびこむとされています。

給食では、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、かんでん、うどん(うどん)の5種類を入れた「冬至の蓮盛り汁」と、ゆず葉汁を使ったたれをかけた「さばのゆずみそだれかけ」を出しますので健康祈願と蓮盛りをしてくださいね。



### ◇◇ 和歌山県からの提供 ◇◇

#### 「ジビエのハヤシライス」

・・・ジビエとは狩りで捕らえた野生鳥獣の食肉のことをいいます。和歌山県内で捕らえられ、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシとシカの肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。和歌山県は畜産の80%を山地が占めており、森林や川が多い県です。森林や山には、イノシシやシカなどたくさんの野生鳥獣がいるので、和歌山県はジビエの宝庫です。

毎年、県は子どもたちに学校給食でおいしくジビエを食べてもらう取組として、ジビエの肉や加工品を提供してくださっています。

今回は、イノシシのお肉をいただきます。イノシシは豚の先祖なので栄養価もよく似ていますが、豚肉よりもビタミンや鉄分が豊富です。

## ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 冬至 (12/22ごろ)

**かぼちゃ料理・小豆料理**

かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

### 大晦日 (12/31)

**年越しそば**

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

### 正月 (1/1~)

**おせち料理**

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆 健康	田作り 豊作
きんとん 金運	れんこん 将来の見通し
伊達巻 学業成就	里いも 子宝
エビ 長寿	数の子 子宝

**お雑煮**

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

**お屠蘇**

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願う、若い人から順に飲む。

### 鏡開き (1/11)

**お汁粉**

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

### 人日の節句 (1/7)

**七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

### 小正月 (1/15)

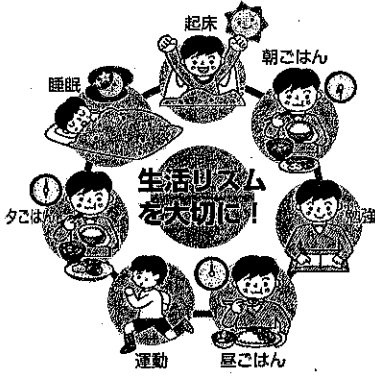
**小豆がゆ**

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

### 二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

# 12月分予定献立表



水		木		金					
1		2		3					
○ ※ヨーグルト □ ※ごもくごはん <b>あんかけうどん</b> □ うどん ☆ しじめ □ とりにく ☆ しょうゆ □ あぶらあげ ☆ しょうゆ ☆ にんじん みりん ☆ はくさい さけ ☆ たまねぎ だしパック ☆ ねぎ かたくりこ ○ ※いかのてんぷら  721kcal		○ 牛乳 □ ごはん ○ ※のりのつくだに <b>いなかじる</b> □ とうふ ☆ にんじん □ あぶらあげ ☆ ごぼろ □ わかめ ☆ ごんにゅく ☆ はくさい ○ みそ ☆ たまねぎ だしパック <b>あじのからみみぞれがけ</b> ○ あじ みりん ☆ だいてん トウバンジャン さとう さけ しょうゆ かたくりこ す 604kcal		○ 牛乳 □ パン ○ ※マーシャルピンズ <b>ふゆやさいのポトフ</b> □ ウィンナー ☆ にんじん □ とりにく ☆ えのきたけ ☆ だいてん □ じゃがいも ☆ キャベツ コンソメ ☆ チンゲンサイ こしょう ☆ たまねぎ ○ ※がぼちゃコロケ					
6 ○ 牛乳 □ ごはん <b>おでん</b> □ とりにく ☆ ごんにゅく □ おくわ しょうゆ □ がんもどき さとう □ うすだまご みりん ☆ だいてん さけ <b>なばなのごまじゃこあえ</b> □ ちりめんじゃこ □ ごま ☆ なばな ごまあえのもと ☆ もやし しょうゆ ☆ キャベツ ☆ みかん 632kcal		7 ○ 牛乳 □ パン <b>やさいたつぷりマカロニスープ</b> □ とりにく ☆ もやし ☆ はくさい □ さつまいも □ ごまつな □ マカロニ ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう ○ ※やきウィンナー(ドライカレーソース) □ ※ウィンナー ☆ ビーマン □ とりにく カレールウ □ あぶらあげ ウスターソース □ だいま ケチャップ ☆ たまねぎ カレーこ 661kcal		8 ○ 牛乳 □ ごはん <b>あつあげのオイスターソースいため</b> □ あぶらあげ ☆ しょうゆ □ あつあげ □ ごまあぶら ☆ たけのこ さとう ☆ にんじん しょうゆ ☆ チンゲンサイ オイスターソース ☆ キャベツ かたくりこ ☆ たまねぎ ○ ※きょうざ(2こ) 686kcal		9 ○ 牛乳 <b>ジビエのハヤシライス</b> □ ごはん □ じゃがいも □ いのしちく ハヤシルウ □ あぶらあげ コンソメ ☆ たまねぎ ウスターソース ☆ にんじん あかワイン ☆ しめじ さけ ☆ にんにく わかやまけんから、ジビエ(いのしち)をいいただきます。 <b>はるさめとひじきのサラダ</b> □ はるさめ □ ごまあぶら □ ひじき す ☆ きゅうり さとう ☆ キャベツ しょうゆ ☆ コーン しお □ ごま 723kcal		10 ○ 牛乳 □ パン ○ ※みかんジャム <b>にくだんごはくさいのスープ</b> □ にくだんご ☆ もやし □ おくわ ☆ たまねぎ ☆ はくさい ☆ えのきたけ ☆ ほうれんそう ちゅうかだし ☆ にんじん こしょう ○ ※チーズハムカツ  745kcal	
13 ○ 牛乳 <b>ブルコギどん</b> □ ごはん ☆ しょうゆ □ あぶらあげ □ ごま ☆ たまねぎ □ ごまあぶら ☆ にんじん ○ みそ ☆ にら しょうゆ ☆ もやし さとう ☆ こやし さけ ☆ りんご トウバンジャン ☆ にんにく かたくりこ <b>ツナとわかめのあえもの</b> □ ツナ さとう □ わかめ す ☆ きゅうり しお しょうゆ 604kcal		14 ○ 牛乳 □ パン ○ ※ミルメークココア <b>キャベツとウィンナーのスープ</b> □ ウィンナー ☆ だいてん □ とりにく ☆ コーン ☆ キャベツ □ じゃがいも ☆ クレソン コンソメ ☆ くらあわびだけ こしょう ○ ※ハンバーグ(デミグラスソース) □ ※ハンバーグ トマトピューレ ☆ たまねぎ ウスターソース デミグラスソース さとう ケチャップ 689kcal		15 ○ 牛乳 <b>カレーライス</b> □ ごはん □ じゃがいも □ あぶらあげ カレールウ ☆ たまねぎ ウスターソース ☆ にんじん コンソメ <b>フルーツヨーグルトあえ</b> ☆ みかん かんてん ☆ パイン ○ ヨーグルト ☆ もも ○ ホイップクリーム  738kcal		16 ○ 牛乳 □ ※わかめごはん <b>どさんごじる</b> □ あぶらあげ □ じゃがいも □ とうふ □ わかめ ☆ たまねぎ □ パター(てづくり) ☆ にんじん □ みそ(みそ) ☆ コーン だしパック <b>タツカンジョン(2こ)</b> □ とりにく しょうゆ ☆ しょうゆが さとう ☆ にんにく す さけ コチュジャン かたくりこ 662kcal		17 ○ 牛乳 □ パン ○ ※ブルーベリージャム <b>チャブスイ</b> □ あぶらあげ ☆ いんげん ☆ たまねぎ ☆ しじめ ☆ はくさい ☆ しょうゆ ☆ チンゲンサイ ちゅうかだし ☆ にんじん こしょう かたくりこ ○ ※きゅうりにコロケ	
20 ○ ※シリア □ ごはん <b>とうじのうもりる</b> ☆ かぼちゃ □ とうふ ☆ れんこん □ みりん ☆ きんときんにんじん しょうゆ ☆ たまねぎ だしパック ☆ ねぎ しお □ かんてん かたくりこ □ あぶらあげ わかやまけんから、 サバをいただきます。 <b>さばのゆずみそたれがけ</b> □ さば みりん ☆ ゆず さけ □ みそ かたくりこ さとう 688kcal		21 ○ 牛乳 □ ※チョコチップパン <b>とうじゅうのクリームシチュー</b> □ ベーコン □ マカロニ ☆ たまねぎ □ バター ☆ にんじん □ とうじゅう □ ほうれんそう コンソメ □ じゃがいも シチュールウ <b>レモンサラダ</b> □ とりにく しお ☆ キャベツ しょうゆ ☆ きゅうり さとう ☆ コーン こめあぶら ☆ レモン 701kcal		22 ○ 牛乳 □ ※キャロットピラフ <b>マセドアンスープ</b> □ ベーコン ☆ しめじ ☆ だいてん □ じゃがいも ☆ にんじん □ マカロニ ☆ たまねぎ コンソメ ☆ コーン こしょう ○ ※チキンのオープンやき(チーズ) □ ※クリスマスデザート(チョコムース)  メリークリスマス 744kcal		23 24 ○ 牛乳 □ パン <b>トマトふうみのミートスパゲッティ</b> □ スパゲッティ □ こなチーズ □ とりにく □ ケチャップ □ あぶらあげ □ トマトピューレ ☆ たまねぎ ガーリック ☆ にんじん しょうゆ ☆ しめじ コンソメ <b>ブロッコリーのサラダ</b> ハム キャベツ ブロッコリー コーン ○ ※ドレッシングクラス1個 632kcal			

## 1月分予定献立表

7(金)	
○ 牛乳	
□ パン	
<b>ポークピンズ</b> □ あぶらあげ □ だいま □ じゃがいも ケチャップ ☆ たまねぎ トマトピューレ ☆ しめじ コンソメ ☆ にんじん さとう ☆ いんげん こしょう ○ ※チーズさきみフライ ☆ いちご(2こ) 749kcal	

## ～ 岩出市でとれる野菜の紹介 ～

### なばな



なばなは、岩出市の特産物で、12月～3月が旬の春の訪れを告げる野菜の1つです。この期間中は、給食でも毎月使っています。かすかな苦みはありますが、ゆでると甘みが出て、おひたしや和え物にすると、とてもおいしく食べられます。

また、成長期の子どもたちに特にとってほしいビタミンや鉄分、カルシウムがたくさん含まれています。

ぜひ、お家でも食べてみてください。

□・・・き(ねつやちからのものになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちよろしをととのえる)  
 \* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 12月分の給食費引落しは、1月11日(火)になりますので、よろしくお願ひします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
1	水	五目ごはん あんかけうどん いかの天ぷら	ヨーグルト 五目ごはん(小麦 大豆 鶏) ヨーグルト(乳 ゼラチン) あんかけうどん(うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)) いかの天ぷら(いか 小麦)
2	木	ごはん のりの佃煮 田舎汁 あじの辛味みぞれがけ	牛乳 のりの佃煮(小麦 大豆) 田舎汁(豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)) あじの辛味みぞれがけ(調味料(小麦 大豆))
3	金	パン マーシャルピンズ 冬野菜のポトフ かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) マーシャルピンズ(大豆 乳) 冬野菜のポトフ(ウインナー(豚 鶏 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) かぼちゃコロッケ(乳 小麦 大豆)
6	月	ごはん おでん なばなのごまじゃこあえ	牛乳 おでん(鶏 がんも(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)) なばなのごまじゃこあえ(ごま 調味料(小麦 大豆 ごま))
7	火	コッペパン 野菜たっぷりマカロニスープ 焼きウインナー(ドライカレーソース)	牛乳 パン(小麦) 野菜たっぷりマカロニスープ(鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) 焼きウインナー(ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳) 鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆))
8	水	ごはん 厚揚げのオイスターソース炒め ぎょうざ(2個)	牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め(厚揚げ(大豆) 豚 調味料(小麦 大豆 ごま)) ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
9	木	ジビエのハヤシライス 春雨とひじきのサラダ	牛乳 ジビエのハヤシライス(豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) 春雨とひじきのサラダ(ごま 調味料(小麦 大豆 ごま))
10	金	パン みかんジャム 肉団子と白菜のスープ チーズハムカツ	牛乳 パン(小麦) みかんジャム(無) 肉団子と白菜のスープ(肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) チーズハムカツ(豚 鶏 大豆 乳 小麦)
13	月	プルコギ丼 ツナとわかめのあえもの	牛乳 プルコギ丼(豚 りんご ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)) ツナとわかめのあえもの(調味料(小麦 大豆))
14	火	パン ミルメークココア キャベツとウインナーのスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) キャベツとウインナーのスープ(ウインナー(豚 鶏 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) ハンバーグ(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚))
15	水	カレーライス フルーツヨーグルトあえ	牛乳 カレーライス(豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) フルーツヨーグルトあえ(もも ヨーグルト(乳) ホイップクリーム(乳 大豆))
16	木	わかめごはん どさんこ汁 タッカンジョン(2個)	牛乳 わかめごはん(無) どさんこ汁(油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) バター(乳 大豆) 調味料(大豆 さば)) タッカンジョン(鶏 調味料(小麦 大豆))
17	金	パン ブルーベリージャム チャプスイ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ブルーベリージャム(無) チャプスイ(豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) 牛肉コロッケ(乳 小麦 大豆 牛 鶏 豚)
20	月	ごはん 冬至の運盛汁 さばのゆずみそだれかけ	ジョア ジョア(乳) 冬至の運盛汁(うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)) さばのゆずみそだれかけ(さば 調味料(大豆))
21	火	チョコチップパン 豆乳のクリームシチュー レモンサラダ	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 豆乳のクリームシチュー(ベーコン(卵 豚 大豆) マカロニ(小麦) 豆乳(大豆) バター(乳 大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)) レモンサラダ(鶏 調味料(小麦 大豆))
22	水	キャロットピラフ マセドアンスープ チキンのオープン焼き(チーズ) クリスマスデザート	牛乳 キャロットピラフ(大豆 鶏) マセドアンスープ(ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) チキンのオープン焼き(鶏 小麦 大豆 乳) クリスマスデザート(小麦 大豆 ゼラチン)
24	金	パン トマト風味のミートスパゲッティ ブロッコリーのサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳 パン(小麦) トマト風味のミートスパゲッティ(スパゲッティ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) ブロッコリーのサラダ(ハム(卵 乳 豚 大豆)) ドレッシング(無)

1月分アレルギー表

\* 1月の給食初日のアレルギーを記載しています。

7	金	パン ポークピンズ チーズささみフライ	牛乳 パン(小麦) ポークピンズ(豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) チーズささみフライ(鶏 小麦 乳 大豆 豚肉)
---	---	---------------------------	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。