

# 12月分予定献立表

## 岩出市で なばな がとれる季節になりました。

岩出市の特産品に「なばな」があることを知っていましたか。  
12月～3月が旬で、善の訪れを知らせてくれる野菜のひとつです。給食でも12月から3月まで毎月使っていきますので、どのような料理で登場するか想像してみてください。  
岩出市にはなばなの他に「クレソン」や「黒あわびたけ」「根来大唐」など、他の地域では、あまり見かけないような珍しい特産品があります。献立表ではどうへいちゃんのイラストが教えてくれているので、確認をしてみましょう。



月		火		水		木		金	
5		6		7		8		9	
<b>ごはん</b> <b>おでん</b> ○とりにく ☆こんにやく ○ちくわ さとう ○がんもどき みりん ○うずらたまご さけ ☆だいこん しょうゆ <b>なばなのごまじゃこあえ</b> ○ちりめんじゃこ □ごま ☆卵黄 ごまあえのもと ☆もやし しょうゆ ☆キャベツ 669kcal		<b>パン</b> <b>※いちごミックスジャム</b> <b>とうにゅうスープ</b> ○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ ○とうにゅう ☆いんげん コンソメ・スーパーストック ☆とうもろこし コンソメ ☆コーンクリーム <b>とりにくのパーベキューソースがけ</b> ○とりにく しお ☆りんご こしょう ☆にんにく しょうゆ さけ 668kcal		<b>ビビンバ</b> ○ごはん ☆にんにく ○ぎょうにく □ごまあぶら ☆にんにく さとう ☆しょうが しょうゆ ☆ほろれんそう さけ ☆まめちやし トウバンジャン <b>わかめスープ</b> ○わかめ ☆たまねぎ ☆とうもろこし ☆くらあわびたけ ☆にんにく □ごまあぶら ☆ねぎ ちゅうがだし <b>※ごぶくるごさかな</b> 582kcal		<b>ごはん</b> <b>わかやまーボー豆腐</b> ○しにんにく ☆にんにく ○ぶたにく ○みそ ○とりにく かたくりこ ○とうふ さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆ねぎ トウバンジャン ☆にんにく さけ ☆しょうが りめず <b>※ほねくのちゅうかソースがけ</b> ○※ほねく さとう ☆ねぎ さけ ☆にんにく しょうゆ ☆しょうが オイスターソース ☆レモン 760kcal		<b>パン</b> <b>ふゆあじシチュー</b> ○とりにく ☆くらあわびたけ ☆にんにく ○さつまいも ☆たまねぎ ○ぎょうにゅう ☆はくさい シチュールウ ☆かぼちゃ コンソメ <b>にんたまサラダ</b> ○たまご ☆えだまめ ☆にんにく □ごまドレッシング <b>にんたまサラダは「にんじん」と「たまご」のサラダです。</b> 626kcal	
12		13		14		15		16	
<b>ごはん</b> <b>うめとしょうがのはいたたおみそしる</b> ○とりにく ☆ねぎ ○あぶらあげ ☆うめ ○とうふ ☆しょうが ☆れんこん □さつまいも ☆ごぼう ○みそ ☆にんにく だしパック ☆こんにやく <b>ぶたにくのきんざんじみそやき</b> ○ぶたにく さとう ☆にんにく しょうゆ ○きんざんじみそ さけ ○みそ ☆みかん 739kcal		<b>パン</b> <b>やさいたっぷりマカロニスー</b> ○とりにく ☆もやし ☆ごまつな □さつまいも ☆たまねぎ □マカロニ ☆にんにく コンソメ ☆はくさい こしょう <b>※やきウインナー(ドライカレーソース)</b> ○※ウインナー ☆ピーマン ○とりにく カレールウ ○ぶたにく ウスターソース ○だいす ケチャップ ☆ピーマン カレー ☆たまねぎ 654kcal		<b>※ミルクココア</b> <b>カレーライス</b> ○ごはん □じゃがいも ○ぶたにく カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんにく コンソメ <b>※とうふハンバーグ</b> 牛乳もしっかりのもう！ 747kcal		<b>ごはん</b> <b>てづくりみそをつかったおみそしる</b> ○ほねく ☆えのきだけ ○あぶらあげ ☆にんにく ○とうふ ○みそ ☆はくさい ○てづくみそ だしパック <b>※ソースカツ</b> ○※とんかつ ウスターソース □さとう さけ ちゅうのうソース <b>てづくりのあじ</b> 688kcal		<b>パン</b> <b>クリームパグティ</b> ○とりにく ○ぎょうにゅう ☆たまねぎ ○なまクリーム ☆にんにく ○ごなチーズ ☆クレソン ポタージュのもと ☆マッシュルーム コンソメ ○スパゲティ <b>ブロッコリーサラダ</b> ○ツナ ☆にんにく ☆ブロッコリー ☆とうもろこし <b>※フレンチドレッシングクラス1ぼん</b> 668kcal	
19		20		21		22		23	
<b>ごはん</b> <b>※さけふりかけ</b> <b>ゆずとかぼちゃのはいたたぼうとう</b> ○とりにく ☆ゆずのかわ ☆かぼちゃ □ほうとうのめん ☆にんにく ○みそ ☆しいたけ だしパック ☆はくさい チキンブイヨン ☆ねぎ しちみどろがし <b>とりてん(2こ)</b> ○とりにく さけ ☆しょうが しょうゆ ☆にんにく しお □おむぎ 746kcal		<b>パン</b> <b>オニオンスープ</b> ○ベーコン □パンこ ☆たまねぎ パセリ ☆にんにく コンソメ ○ごなチーズ <b>※オムレツトマトソースがけ</b> ○※オムレツ さとう ☆たまねぎ ケチャップ ☆ピーマン ウスターソース ☆にんにく こしょう ☆しめじ カレー トマトピューレ 635kcal		<b>※キャラットピラフ</b> <b>アセトアンスープ</b> ○ベーコン ☆しめじ ☆だいこん □じゃがいも ☆にんにく □マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆とうもろこし こしょう <b>※チキンのオープンやき(チーズ)</b> <b>※とうにゅうとごめこのクリスマスケーキ</b> ケーキとうじょう！ 733kcal		きゅうしょくは、ありません  688kcal		<b>パン</b> <b>ポフ</b> ○ウインナー ☆しめじ ☆にんにく □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆キャベツ こしょう ☆チンゲンサイ <b>※たらフライのハニーマスタードがけ</b> ○※たらフライ マスタード ○はちみつ しょうゆ □マヨネーズ・ふろドレッシング 751kcal	

### 1月分予定献立表

10 (火)
<b>パン</b> <b>ワンタンスープ</b> □ワンタン ☆チンゲンサイ ○ぶたにく ☆しいたけ ○とりにく ☆しょうが ☆たまねぎ さけ ☆キャベツ ちゅうがだし ☆もやし こしょう ☆にんにく <b>あげぶたにくのケチャップあん</b> ○※ぶたにく ウスターソース かたくりこ さとう ケチャップ ☆みかん 677kcal

**手洗いを徹底しよう!**

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい疎かになっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

冬になると強烈な吐き気などを引き起こす「感染性胃腸炎」も流行し始めます。しっかりと手洗いをし、予防しましょう。

12月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

白菜、小松菜、なばな、ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、みかん、クレソン

岩出市産野菜が獲れている日は、どうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものですよ。

さかしてきてね!

給食では、市産・県産のものを使用することで、産地産地を応援しています。

□・・・き (ねつやちからのもとになる)      ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる)      ☆・・・みどり (からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 12月分の給食費引き落としは、1月10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 木	五目ご飯 あんかけうどん 白身魚の天ぷら	ヨーグルト 五目ご飯(鶏 大豆 小麦) 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)) 白身魚の天ぷら(小麦)
2 金	冬味シチュー にんたまサラダ	牛乳 冬味シチュー(鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)) にんたまサラダ(卵 枝豆(大豆) 調味料(ごま 大豆))
5 月	ごはん おでん なばなのごまじゃこ和え	牛乳 おでん(鶏 がんもどき(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)) なばなのごまじゃこ和え(ごま 調味料(大豆 小麦))
6 火	パン いちごミックスジャム 豆腐スープ 鶏肉のバーベキューソースがけ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 豆腐スープ(ベーコン(豚 卵 大豆 乳) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)) 鶏肉のバーベキューソースがけ(鶏 りんご 調味料(小麦 大豆))
7 水	ピピンパ わかめスープ 小袋小魚	牛乳 ピピンパ(牛 豆もやし(大豆) 調味料(小麦 大豆 小麦)) わかめスープ(調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)) 小袋小魚(無)
8 木	ごはん わかやマーボー豆腐 ほねくの中華ソースがけ	牛乳 わかやマーボー豆腐(鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)) ほねくの中華ソースがけ(調味料(小麦 大豆))
9 金	パン ポークビーンズ あじフライ (とんかつソースクラス1本)	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) ポークビーンズ(豚 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 鶏)) あじフライ(小麦) とんかつソース(大豆 りんご)
12 月	ごはん 梅と生姜の入ったみそ汁 豚肉の金山寺みそ焼き みかん	牛乳 梅と生姜の入ったみそ汁(鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)) 豚肉の金山寺みそ焼き(豚 調味料(小麦 大豆)) みかん(無)
13 火	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) 鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆))
14 水	カレーライス ミルメークココア 豆腐ハンバーグ	牛乳 カレーライス(豚 調味料(小麦 大豆 豚 豚)) ミルメークココア(大豆) 豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 乳 豚)
15 木	ごはん 手作りみそを使ったおみそ汁 ソースカツ	牛乳 手作りみそを使ったおみそ汁(油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)) ソースカツ(カツ(豚 大豆 小麦 乳))
16 金	減量パン クリームスバゲティ ブロッコリーサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳 パン(小麦) クリームスバゲティ(スバゲティ(小麦) 鶏 牛乳(乳) 粉チーズ(乳) 生クリーム(乳) 調味料(乳 大豆 小麦 鶏 豚)) ブロッコリーサラダ(無) ドレッシング(無)
19 月	ごはん さけふりかけ ゆずとかぼちゃの入ったほうとう とり天(2個)	牛乳 さけふりかけ(小麦 乳 小麦 さけ 大豆) ゆずとかぼちゃの入ったほうとう(ほうとうめん(小麦) 鶏 ごま 調味料(さば 鶏 大豆)) とり天(鶏 小麦 調味料(小麦 大豆))
20 火	パン オニオンスープ オムレットマトソースがけ	牛乳 パン(小麦) オニオンスープ(ベーコン(卵 豚 乳 大豆) パン粉(小麦 大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) オムレットマトソース(オムレツ(卵 小麦 乳 牛 大豆))
21 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(鶏 大豆) マセドアンスープ(ベーコン(豚 乳 卵 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(チーズ)(乳 大豆 鶏 小麦) クリスマスケーキ(大豆)
23 金	パン ポトフ たらフライのハニーマスタードがけ	牛乳 パン(小麦) ポトフ(ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) たらフライのハニーマスタードがけ(たらフライ(小麦) 調味料(小麦 大豆))

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。

10 火	パン ワンタンスープ 揚げ豚肉のケチャップあん みかん	牛乳 パン(小麦) ワンタンスープ(ワンタン(小麦) 豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 小麦)) 揚げ豚肉のケチャップあん(豚(小麦 乳 大豆 豚)) みかん(無)
------	-----------------------------------	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
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28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いません。

\*一部 商品名を載せています。

# 12月給食だより

令和4年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場

★...★...☆...☆...★...★...☆...☆...★...★...☆...☆...★...★...  
年末年始はクリスマスやお正月など行事が多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。もし、食べ過ぎた場合は次の日を少し控えめにするなど、調整するようにしてみましょう。生活習慣にも注意です。

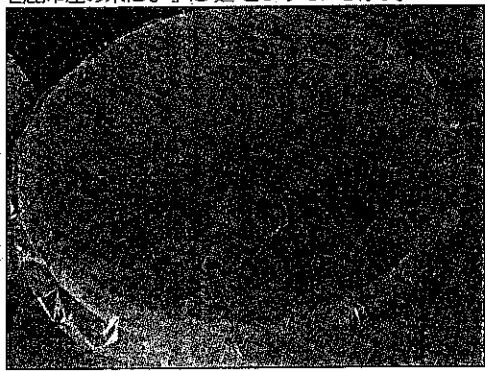
## てづく 手作りみそ、ただいま熟成中...



いわでしやまにある「愛SUNさん工房」さんで、給食用にみそを作ってください。大量に作ることは難しい手作り品なのですが、給食で使う4回分をご用意いただけます。第一段は9月に仕込んだもので、12月と1月に使う2回分をご用意いただけます。3か月以上の手間をかけて作る手作りの味、いつもと違うみその味を味わってください。第二段は年内に仕込み、2、3月に給食で使います。みそに使われる材料の米も地産地消にこだわり、岩出市産のもが使われています。



いわでしやまの米に丁寧に麹をつけている様子。



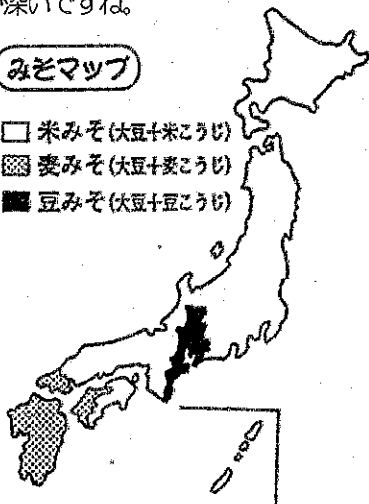
みその葉「みそ玉」。ここから3か月以上かけてみそになる

### みそ豆 知識

みそは、蒸した大豆に麹と塩を加えて発酵させたもので、麹の違いで「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」に分かれます。関西は米みそがほとんどで、お雑煮などにも使われ、なじみが深いですね。

#### みそマップ

- 米みそ(伏豆+米こうじ)
- ▨ 麦みそ(伏豆+麦こうじ)
- 豆みそ(伏豆+豆こうじ)



## 12月の献立より



### 「冬至献立」

...冬至は1年の中で太陽が出ている時間が最も短くなる日です。逆に言うと冬至を境には伸びていくので、太陽が再生する日とも考えられていました。なので、冬至に食べる物には縁起をかついだり、太陽に関係したりする物があります。例えば「ゆず」は来年も風邪を引かないように、「んが付く食べ物」を食べて運がつくように、日が短く野菜が育ちにくい冬でも保存が効く「かぼちゃ」で栄養が補給できるように、という具合です。

給食ではゆずの皮とかぼちゃをいれた「ほうとう」を冬至献立として出します。みなさんが風邪を引かない、よい1年を迎えられるようにと願って作ります。



### 「わかやマーボー豆腐」

...和歌山県から給食への地場産物活用事業として、鹿肉を提供いただきます。ただ、あまり食べ馴染みがないことから、比較的味や香りが強いマーボー豆腐に入れて食べやすいようにして出そうと思えます。また、味のポイントとして梅酢から揚げなどおなじみの「梅酢」を少量入れることで全体の味の引き締めになりますようにします。

和歌山県産の鹿肉と梅酢を使用したマーボー豆腐、その名も「わかやマーボー豆腐」どんな味が楽しみにしてみてください。



おたのしみ

### 「なばな」

...春になると道端で綺麗な黄色い花を咲かせている「なばな」、なばなには2種類あり、よく見かけ黄色い花のものは「在来種」と呼ばれるものです。もう一つの「西洋種」は岩出市の特産品で「在来種」に比べると、葉が深い緑色をしているのが特徴です。両方とも食べることで、有名な食べ方では天ぷらやおひたしがあります。給食ではじゃこと合わせた「なばなのじゃこ和え」として出します。なばなは冬から春にかけて食べられる植物

です。まだ寒い春を思い浮かべながら食べてみてはいかがでしょうか。

こちらは西洋種のイラスト

