

# 12月分予定献立表

| 月                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>○牛乳<br>きゅうぶたどん<br>○ごはん<br>☆しょうが<br>☆こんにゃく<br>○きゅうにく<br>☆たまねぎ<br>☆えのきたけ<br>☆にんじん<br>☆いんげん<br>☆ねぎ<br>なばなのごまじゃこあえ<br>☆キャベツ<br>☆にんじん<br>☆なげな<br>○ちりめんじゃこ<br>599kcal | 3<br>○牛乳<br>パン<br>ふゆやさいのポトフ<br>○とりにく<br>☆だいこん<br>☆キャベツ<br>☆はくさい<br>☆たまねぎ<br>※とうふハンバーグ(デミグラスソース)<br>☆たまねぎ<br>☆トマト<br>デミグラスソース<br>583kcal                     | 4<br>○牛乳<br>ごはん<br>はつぼうさい<br>○ぶたにく<br>○うすらたまご<br>○いか<br>☆はくさい<br>☆たまねぎ<br>☆もやし<br>☆にんじん<br>※きょうざ(2こ)<br>601kcal                                        | 5<br>○牛乳<br>カレーライス<br>○ごはん<br>☆たまねぎ<br>☆にんじん<br>○じゃがいも<br>カレールー<br>フルーツヨーグルトあえ<br>☆みかん<br>☆パイナップル<br>☆もも<br>○かんてん<br>○ヨーグルト<br>○ホイップクリーム<br>647kcal          | 6<br>○牛乳<br>パン<br>ようふうにくじゃが<br>○ぶたにく<br>○ベーコン<br>○じゃがいも<br>☆たまねぎ<br>☆はくさい<br>☆にんじん<br>さけのレモンソースかけ<br>○さけ<br>○かたくりこ<br>☆レモン<br>しょうゆ<br>687kcal  |
| 9<br>○牛乳<br>ごはん<br>ユイミータン<br>○とうふ<br>○とりにく<br>○ぶたにく<br>☆たまねぎ<br>☆キャベツ<br>☆とうもろこし<br>☆にんじん<br>うめずからあげ(2こ)<br>○とりにく<br>○かたくりこ<br>うめず<br>622kcal                        | 10<br>○牛乳<br>パン<br>かぶのとうにゅうシチュー<br>○とりにく<br>○ベーコン<br>☆たまねぎ<br>☆かぶ<br>☆はくさい<br>※オムレツ(トマトソース)<br>○オムレツ<br>○とりにく<br>○ぶたにく<br>☆トマト<br>☆たまねぎ<br>☆にんにく<br>618kcal | 11<br>○牛乳<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>○とうふ<br>○とりにく<br>○ぶたにく<br>☆たまねぎ<br>☆にんじん<br>☆ねぎ<br>☆しょうが<br>かふうすのもの<br>○ハム<br>○たまご<br>○はるさめ<br>☆きゅうり<br>☆にんじん<br>600kcal | 12<br>○牛乳<br>ごはん<br>さつまいものみそしる<br>○とうふ<br>○あぶらあげ<br>○さつまいも<br>☆はくさい<br>しろみざかなのピリツとジャン<br>○たら<br>○かたくりこ<br>○さけ<br>○しょうゆ<br>☆だいこん<br>☆にんにく<br>☆しょうが<br>610kcal | 13<br>○牛乳<br>パン<br>チキンピーンズ<br>○とりにく<br>○だいす<br>○じゃがいも<br>☆たまねぎ<br>☆にんじん<br>☆ピーマン<br>ごまマヨネーズサラダ<br>○ツナ<br>☆だいこん<br>☆にんじん<br>○ごま<br>579kcal      |
| 16<br>○牛乳<br>ごはん<br>のつべいじる<br>○とうふ<br>○さといも<br>☆だいこん<br>☆こんにゃく<br>☆にんじん<br>☆ごぼう<br>とりにくのみそマヨやき<br>○とりにく<br>○みそ<br>マヨネーズあうドレッシング<br>553kcal                           | 17<br>○牛乳<br>パン<br>ふゆのミネストローネ<br>○ベーコン<br>○マカロニ<br>○じゃがいも<br>☆たまねぎ<br>☆トマト<br>☆だいこん<br>☆キャベツ<br>※チーズハンカツ<br>683kcal                                         | 18<br>○牛乳<br>ごはん<br>ちくぜんに<br>○とりにく<br>○ひらてん<br>☆こんにゃく<br>☆だいこん<br>☆にんじん<br>☆ごぼう<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>○ちりめんじゃこ<br>○わかめ<br>☆きゅうり<br>○ごま<br>564kcal        | 19<br>○牛乳<br>ごはん<br>とうじのうもりじる<br>○とりにく<br>○かんてん<br>○うどん<br>☆はくさい<br>☆たまねぎ<br>☆かぼちゃ(なんさん)<br>☆れんこん<br>※いわしのたつたあげ<br>ほねごとたべられます<br>しっかりかんてん!<br>576kcal        | 20<br>○牛乳<br>パン<br>ふゆあじシチュー<br>○とりにく<br>○さつまいも<br>☆たまねぎ<br>☆にんじん<br>☆はくさい<br>ツナマリグリーンサラダ<br>☆キャベツ<br>☆ブロッコリー<br>☆きゅうり<br>○ツナ<br>○ごま<br>606kcal |

23  
○牛乳  
きゅうしょくはありません

きゅうしょくはありません

24  
○牛乳  
パン  
マカロニいりやさいスープ  
○ベーコン  
○マカロニ  
○おおむぎ  
○じゃがいも  
☆キャベツ  
☆たまねぎ  
とりにくのごめガーリックやき  
○とりにく  
ごめ  
○オリーブゆ  
※油  
※クリスマスデザート(いちごプリン)  
612kcal

岩出市でとれる「なばな」

なばなは12〜3月に旬を迎えます。  
岩出市の特産物で、給食でもこの  
期間中は毎月使う予定です。  
ビタミン、鉄、カルシウムたっぷり!  
お家でぜひ食べてみてください。

12月使用予定の  
市内産・県内産野菜と果物

なばな、クレソン、大根  
はくさい、こまつな  
白菜、小松菜、キャベツ、  
金時人参、かぶ、ねぎ

岩出市の食材が使われて  
いる日は、どうへいちゃん  
のイラストをのせ、食材名  
を太字にしています。

手洗いは健康を守る基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな菌に感染する手は、  
一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐ  
とともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。  
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。  
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

□・・き (ねつやちからのもとになる)      □・・あか (ち、にく、ほねをつくる)

\* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。  
\* 12月分の給食費引き落としは、1月10日(金)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。

冬休みの食生活~10のポイント

- (食) べすぎに衣を
- (飲) み物はさげない  
ものをさげよう
- つかり手を洗って  
から食事をしよう
- (日) 3食、  
規則正しく食べよう
- ゆ(冬) がゆの  
食べ物をとろう
- つくりよくかんで  
食べよう
- さい(野菜) を  
たっぷり食べよう
- すんで、おうちの人  
のお手伝い  
をしよう
- みんなで食事を囲む  
機会をつくらう
- (お) やつは時間と量  
を決めてとろう

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。

☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

令和6年度

## 12 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

| 日  | 曜 | 献立名                                |                                                                                                          |
|----|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | 牛豚丼<br>なばなのごまじゃこあえ                 | 牛乳<br>牛豚丼[豚 牛 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)]<br>なばなのごまじゃこあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]                                            |
| 3  | 火 | パン<br>冬野菜のポトフ<br>豆腐ハンバーグ(デミグラスソース) | 牛乳<br>パン(小麦)<br>冬野菜のポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>豆腐ハンバーグ(デミグラスソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)]      |
| 4  | 水 | ごはん<br>八宝菜<br>ぎょうざ(2個)             | 牛乳<br>八宝菜[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)]<br>ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)                                               |
| 5  | 木 | カレーライス<br>フルーツヨーグルト和え              | 牛乳<br>カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏)]<br>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)]                                  |
| 6  | 金 | パン<br>洋風肉じゃが<br>さけのレモンソースかけ        | 牛乳<br>パン(小麦)<br>洋風肉じゃが[豚 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>さけのレモンソースかけ[さけ 調味料(小麦 大豆)]                    |
| 9  | 月 | ごはん<br>ユイミータン<br>梅酢唐揚げ(2個)         | 牛乳<br>ユイミータン[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)]<br>梅酢唐揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]                                          |
| 10 | 火 | パン<br>かぶの豆乳シチュー<br>オムレツ(トマトソース)    | 牛乳<br>パン(小麦)<br>かぶの豆乳シチュー[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 鶏 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)]<br>オムレツ(トマトソース)[オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 鶏 豚] |
| 11 | 水 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>華風酢の物             | 牛乳<br>マーボー豆腐[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)]<br>華風酢の物[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 卵(卵 大豆) 調味料(大豆 小麦 ごま)]               |
| 12 | 木 | ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>白身魚のピリッとジャン    | 牛乳<br>さつまいものみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)]<br>白身魚のピリッとジャン[調味料(小麦 大豆)]                                    |
| 13 | 金 | パン<br>チキンピーンズ<br>ごまマヨネーズサラダ        | 牛乳<br>パン(小麦)<br>チキンピーンズ[鶏 大豆 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)]<br>ごまマヨネーズサラダ[ごま 調味料(大豆 小麦)]                                |
| 16 | 月 | ごはん<br>のっぺい汁<br>鶏肉のみそマヨ焼き          | 牛乳<br>のっぺい汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)]<br>鶏肉のみそマヨ焼き[鶏 調味料(大豆 小麦)]                                             |
| 17 | 火 | パン<br>冬のミネストローネ<br>チーズハムカツ         | 牛乳<br>パン(小麦)<br>冬のミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>チーズハムカツ[豚 鶏 乳 小麦 大豆]                |
| 18 | 水 | ごはん<br>ちく前煮<br>きゅうりとわかめの酢の物        | 牛乳<br>ちく前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)]<br>きゅうりとわかめの酢の物[ごま 調味料(大豆 小麦)]                                               |
| 19 | 木 | ごはん<br>冬至の運盛り汁<br>いわしの竜田揚げ         | 牛乳<br>冬至の運盛り汁[鶏 うどん(小麦) 調味料(大豆 小麦 さば)]<br>いわしの竜田揚げ(小麦 大豆)                                                |
| 20 | 金 | パン<br>冬味シチュー<br>ツナ入りグリーンサラダ        | 牛乳<br>パン(小麦)<br>冬味シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)]<br>ツナ入りグリーンサラダ[ごま 調味料(ごま 大豆 小麦)]                        |
| 24 | 火 | パン<br>マカロニ入り野菜スープ<br>鶏肉の米粉ガーリック焼き  | 牛乳<br>パン(小麦) クリスマスデザート(大豆)<br>マカロニ入り野菜スープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)]<br>鶏肉の米粉ガーリック焼き(鶏)     |

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 バナナ 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くても、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。



# 12月給食だより

令和6年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場

## 年末年始の行事と行事食

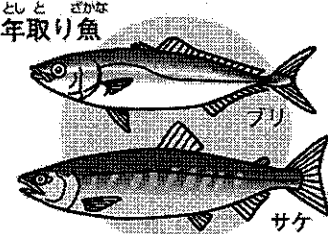
ねんまつねんし ぎょうじしよく しょうかい  
年末年始の行事食をご紹介します。  
この機会に、“ふるさとの味”“わがやの味”を  
味わってくださいね。

### 大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、  
新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」  
を食べる風習があります。年取り魚は地域によって  
異なりますが、ブリやサケが用いられます。



としこ  
年越しそば



ブリ  
サケ

### 冬至(12月21日ごろ)

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。



ゆず  
かぼちゃと小豆のいとこ煮

※右下で、給食の冬至献立を紹介しています。

### 正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に四日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



かんとうふうぞくに  
関東風雑煮

### 人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

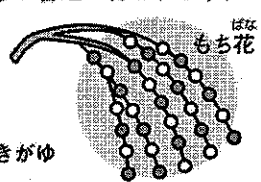
- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

### 小正月(1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

## しろみざかな<白身魚のピリツとジャン>

【材料 4人分】

|             |                  |
|-------------|------------------|
| たら切り身       | 4切 (100gくらいの切り身) |
| 酒           | 12g (大さじ1杯弱)     |
| こしょう        | 0.5g (少々)        |
| 片栗粉         | 80g程度 (たらにまぶす分)  |
| にんにく        | 0.5g (小さじ1/10程度) |
| しょうが        | 1.5g (小さじ1/3程度)  |
| 大根          | 70g              |
| トウバンジャン     | 0.6g (小さじ1/10程度) |
| 濃口醤油        | 37g (大さじ2)       |
| 三温糖 (砂糖でも可) | 27g (大さじ3)       |
| 酢           | 8g (小さじ1杯強)      |
| 油           | 1g (小さじ1/4程度)    |
| 片栗粉         | 3g (小さじ1)        |
| 水           | 35ml             |

「魚が苦手でも  
食べやすい」と  
好評でした！



- ①たらの切り身にAで下味をつける。
- ②にんにく、しょうがをみじん切りにし、大根はすりおろしておく。
- ③にんにく、しょうがをトウバンジャンと一緒に油で炒める。
- ④③にBとおろした大根を加えて煮て、水溶き片栗でとろみをつけてタレを作る。
- ⑤①に片栗粉をまぶし、油で揚げ④をかける。

### \*\*\*【12月の行事食】\*\*\*

### 「冬至の献立」

・・・12月21日の冬至にちなんだ行事食です。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。特に、「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。中でも、なんきん(かぼちゃの別名)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどんの昔の言い方)の7つは「ん」が2回つくので、特に運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(金時人参)、れんこん、かんてん、うんどん(うどん)の5種類を入れた「冬至の運盛汁」を実施します。