



令和6年12月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				主な材料				
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他	エネルギー ギョー(中)	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
2(月)	むぎ 麦ごはん	いしかりなべ 石狩鍋 【鮭・小麦・大豆】	うめ 梅かつおあえ 【小麦・大豆】	あじっ ●味付けのり	483 606 724 種類	牛乳 さけ みそ かつおぶし	とうふ 昆布 のり	にんじん だいこん しめじ しゅんぎく キャベツ うめ	米 じゃがいも 三温糖
3(火)	とんこつラーメン 【中華めん・小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		だいこん 大根サラダ 【小麦・大豆】	★さつまいもと くり 栗のタルト【大豆】	562 678 779 大豆製品	牛乳 なると	ぶた肉	しょうが メンマ ねぎ だいこん 葉だいこん	中華めん ごま油 三温糖 さつまいもと栗のタルト
4(水)	むぎ 麦ごはん	いわしのおろし煮 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 かす汁【豚肉・大豆・小麦】		562 706 837 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし 油揚げ ひじき	だいこん にんじん ごぼう 干椎茸 しゅんぎく	米 でんぶん さといも 三温糖
5(木)	こめこ 米粉ココアパン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナの チーズ焼き【大豆・乳】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		501 710 854 果物	牛乳 チーズ とうふ	ツナ ベーコン	たまねぎ ピーマン セロリー エリンギ チンゲンサイ	米粉ココアパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
6(金)	むぎ 麦ごはん	にくどうふ 肉豆腐 【牛肉・小麦・大豆】	ゆず香あえ 【小麦・大豆】		510 641 760 魚介類	牛乳 昆布	牛肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ ごぼう 干椎茸 白ねぎ ゆず もやし はくさい こまつな	米 三温糖
9(月)	ちゅうか 中華どんぶり 【豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】	しゅうまい 【豚肉・小麦・大豆】	ばんさんすう 【小麦・大豆】		502 621 777 いも類	牛乳 いか くきわかめ	ぶた肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ キャベツ ねぎ にんにく	米 でんぶん 春雨 小麦粉 砂糖
10(火)	ソフトめんのハッシュドビーフソース 【ソフトめん・小麦】【ソース:牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		みずな 水菜サラダ	★ヨーグルト 【乳】	602 734 853 大豆製品	牛肉 牛乳	大豆 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん とうもろこし みずな	ソフトめん サラダ油 小麦粉 三温糖
11(水)	むぎ 麦ごはん	さばの香味焼き 【鯖・小麦・大豆】	だいこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物 【豚肉・小麦・大豆】		538 676 802 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	さば 昆布	しょうが にんじん ごぼう いんげん	米 さといも 三温糖 ごま油
12(木)	セルフハムサンド(ポロニアステーキ、 キャベツのサラダ)【パン:小麦・乳・大豆】 【ポロニアステーキ:鶏肉・豚肉】【キャベツのサラダ:大豆】		もち麦スープ 【鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク コーヒー	511 663 801 きのこ類	ポロニアステーキ 牛乳	とり肉	キャベツ たまねぎ トマト	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング もち麦 ミルメーク
13(金)	むぎ 麦ごはん	ししゃもフライ 【小麦・大豆】	ちゃんこ鍋 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		572 703 875 果物	牛乳 子持ちししゃも ぶた肉 とり肉	油揚げ 昆布 焼きとうふ	しょうが しめじ はくさい たまねぎ	米 パン粉 天ぷら油 でんぶん
16(月)	むぎ 麦ごはん	マーボー大根 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦・ごま】	きくらげの中華あえ 【小麦・大豆】		513 644 763 緑黄色野菜	牛乳 大豆 厚揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ 干椎茸 だいこん ねぎ きくらげ もやし キャベツ	米 ごま油 三温糖 でんぶん
17(火)	みぞれあんかけ うどん【うどん:小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆】	ちくわの磯辺あげ 【小麦・大豆】	はくさい もの 白菜のあえ物 【小麦・大豆】		538 661 804 赤身の肉	とり肉 わかめ ちくわ	油揚げ 牛乳 あおさ	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	うどん でんぶん 天ぷら油 三温糖 ごま油 砂糖 小麦粉
18(水)	冬至こんだて むぎ 麦ごはん	さわらのゆずみそかけ 【小麦・大豆】	冬至 かぼちゃのそぼろ煮 【鶏肉・小麦・大豆】		554 696 825 大豆製品	牛乳 みそ 平天	さわら とり肉 昆布	ゆず たまねぎ いんげん	米 砂糖 三温糖 じゃがいも
19(木)	クリスマスこんだて こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	照り焼きチキン 【鶏肉・小麦・大豆】	そえ野菜【小麦・オレンジ・大豆】 ほたてとかぶのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★クリスマス チョコケーキ 【大豆】	591 737 870 海藻類	牛乳 ベーコン	とり肉 ほたて	にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ レッドキャベツ にんじん かぶ ほうれん草	米粉パン 三温糖 でんぶん かんきつドレッシング クリスマスチョコケーキ
20(金)	チキンカレーライス 【鶏肉・小麦・大豆】		ビーンズサラダ 【大豆】		612 751 891 魚介類	とり肉 だいず きんとき豆	牛乳 ひよこめ 海藻ミックス	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし ほうれん草 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 フレンチドレッシング
23(月)	むぎ 麦ごはん	ヤンニョムチキン 【鶏肉・小麦・大豆】	わかめスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】	みかん	577 719 849 いも類	牛乳 とうふ わかめ	とり肉 ベーコン	しょうが たまねぎ もやし ねぎ みかん にんにく	米 でんぶん 三温糖 天ぷら油

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋が付きまます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン・米粉ココアパン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※4日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



12月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 こまつな はくさい
キャベツ にんじん だいこん
ほうれん草 葉だいこん
レッドキャベツ 裳掛手作りみそ

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、新年のお祝いをします。



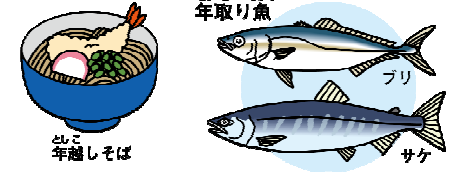
冬至(12月21日ごろ)

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。



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。



正月(1月1日～)

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。主に西日本では丸もち、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。

