



# 12月 献立予定表

令和6年度



大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・糧実		
2	月	ターメリックライス	ポークカレー かみかみサラダ ヨーグルト 古川黎明中学校 リクエスト献立	さきいか 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	★だいこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ りんご	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 ドレッシング カレーパウダー	750 kcal 27.1 g 19.5 g 2.5 g	
3	火	むぎごはん	タルタルソースいりさけメンチカツ だいこんのそぼろに さつまじる 和食の日	鶏肉 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん 絹さや	★だいこん しょうが ごぼう ★ねぎ 玉ねぎ	★米 麦 かたくり粉 さつまいも パン粉	大豆油 ごま油	670 kcal 25.9 g 23.0 g 2.4 g	
4	水	ごはん	はるまき ホイコーロー ちゅうかふうなめこじる	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン	だけのこと 玉ねぎ にんにく なめこ ねぎ	★米 小麦粉 春雨 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 米油	698 kcal 22.8 g 27.7 g 1.7 g	
5	木	げんえんパン	てりやきハンバーグ グリーンサラダ はくさいのクリームに	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり ★はくさい とうもろこし 玉ねぎ	★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング 米油 シチューミックス	624 kcal 26.9 g 26.3 g 2.5 g	
6	金	有機農業の日 ゆきまいたごはん	さんりくさんさばのみそカツ きりぼしだいこんのオイスターソースいため ちゃんこじる	さば 豚肉 ★豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳	にんじん にら	切干だいこん 大豆もやし ごぼう ★だいこん ★はくさい	★有機米 パン粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	624 kcal 23.9 g 21.3 g 2.4 g	
9	月	ごはん	いわしのうめに ごっつおーべろサラダ とんじる	いわし ハム 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり とうもろこし ★はくさい ★ねぎ ★だいこん	★米 米粉めん じゃがいも	米油 ドレッシング	642 kcal 24.2 g 21.9 g 2.4 g	
10	火	ごはん	あげぎょうざ(2こ) やさいとツナのちゅうかあえ マーボー豆腐	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	★米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	大豆油 ごま油	688 kcal 25.0 g 26.7 g 2.4 g	
11	水	むぎごはん	とりにくのねぎしおやき ごぼうサラダ じゃがいもとうもろこしのみそじる かみかみメニュー	鶏肉 ハム 油揚げ ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし ★だいこん ★ねぎ	★米 麦 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	602 kcal 29.8 g 20.5 g 1.8 g	
12	木	ごはん	ヤンニョムチキン もやしとほうれんそうのごまふうみサラダ みそスープ	鶏肉 ★みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし 大豆もやし にんにく ★はくさい ★ねぎ とうもろこし	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごぼう	大豆油 ごま油 ドレッシング ごま油	655 kcal 29.4 g 18.7 g 2.6 g	
13	金	特別栽培米の日 ゆきむすびごはん	あかうおのてりやき なまあげとやさいのにも みやぎのめぐみたっぷりじる みかん	★豆腐★生揚げ あかうお ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だけのこと 干しいたけ ★はくさい ★ねぎ ★みかん	★ゆきむすび米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	592 kcal 29.2 g 16.6 g 1.9 g	
16	月	ごはん	とりにくのからあげ ジャーマンポテト にらたまじる	鶏肉 ベーコン 卵 ★豆腐 なると	牛乳	にんじん パセリ にら	にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	★米 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 米油 バター	641 kcal 29.6 g 20.8 g 1.9 g	
17	火	むぎごはん	ちゅうかはんのぐ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ★はくさい しょうが もも バナナ	★米 麦 かたくり粉 グラニュー糖	ごま油 生クリーム	655 kcal 26.6 g 14.6 g 1.8 g	
18	水	ごはん	ほっけのしおやき きんぴらごぼう せんべいじる	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう 干しいたけ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 かやせきんべい	ごま油 米油	567 kcal 26.3 g 15.3 g 2.1 g	
19	木	ソフトパン	オムレツのミートソースがけ マカロニサラダ ポトフ	卵 豚肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ★はくさい ★だいこん	ソフトパン 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ	648 kcal 23.1 g 30.5 g 2.5 g	
20	金	えびピラフ	クリスマスチキン イタリアンサラダ コンソメスープ セレクトケーキ(チョコ・いちご)	えび ベーコン 鶏肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ パプリカ マッシュルーム きゅうり ★だいこん	★米 かたくり粉 じゃがいも ケーキ	バター 大豆油 ドレッシング	チョコ 696 いちご 695 29.6 22.8 1.4 29.3 19.4 1.4	
23	月	給食なし									

毎日牛乳が付きます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・豆腐・生揚げ・鶏肉・豚肉・米粉めん・卵・だいこん・はくさい・ねぎ  
キャベツ・きゅうりほうれん草・チンゲンサイ・にら・えのきたけ・なめこ・ヨーグルト



給食費口座振替日のお知らせ

8期 1月6日(月)  
残高のご確認をお願い致します。

## 年末年始の行事と行事食

### 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る習慣をもち、無病息災を祈る風習があります。

かぼちゃと小豆のいこ煮



## 大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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。あま入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



1年の始まりとなる日。「歳神様」を迎えるため、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、新年のお祝いします。