



# 12月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
2 ／ 月	ご飯	牛乳		精白米	
	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	豚肉 白みそ	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	醤油 みりん 一味唐辛子
	いわしの味噌煮	いわし 白みそ	生姜	砂糖	塩
	大根と鶏肉の和え物	ササミ	大根 小松菜	砂糖 ごま油 ごま	酢 醤油 一味唐辛子
3 ／ 火		牛乳			
	ポークカレー	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく	精白米 じゃがいも パター 油	カレーウ ケチャップ ウスターソース カラー粉 醤油 塩 ガラムマサラクミン コリアンダー チリペッパー 豚骨
	キャベツのピクルス		キャベツ	砂糖	酢 塩
	みかん		みかん		
4 ／ 水	ソフトフランスパン	牛乳		小麦粉 砂糖 ラード	塩 麦芽エキス 上新粉
	豆と雑穀と麦のスープ	鶏肉 ベーコン えんどう豆 カルパソニー 大豆 あずき レンズ豆	大根 玉ねぎ 人参	押麦 もち麦 玄米 赤米	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉	玉ねぎ トマト水煮 トマトピューレ	砂糖 油	ケチャップ 中濃ソース
	おさつマッシュ	牛乳 チーズ		じゃがいも さつまいも パター 砂糖	
5 ／ 木	減量ご飯	牛乳		精白米	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜 えのきだけ	うどん 砂糖	醤油 酒 みりん 出し昆布 けずり節
	コロッケ		玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ 油	塩
	人参シリシリ	まぐろ 卵	人参 もやし	サラダ油 大豆油 砂糖	醤油 塩 こしょう
6 ／ 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆製品	玉ねぎ 白菜 えのきだけ 長ねぎ 生姜	ごま油	ラーメンスープ 塩 鶏ガラスープ
	じゃがいもとウィンナーのチーズ煮	ウィンナー チーズ	玉ねぎ	じゃがいも サラダ油	コンソメ 塩 こしょう 粒マスタード
	りんご			りんご	

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
9 ／ 月	ご飯	牛乳		精白米	
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ	大根 人参 長ねぎ		煮干し
	厚焼き卵	卵		油 砂糖	醤油 ゼラチン
	豚肉とひじきの煮物	ひじき 豚肉 さつま揚げ	つきこんにゃく 人参	砂糖 油	醤油 みりん 酒 塩
10 ／ 火	ご飯	牛乳		精白米	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく		でん粉 ごま油 ラー油 砂糖 油
	ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 天ぷら粉 油	
	花型みかん		みかん		
11 ／ 水	小型コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	スバゲティナポリタン	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ トマトピューレ グリンピース		スバゲティ サラダ油 パター
	ドレッシングサラダ		大根 コーン	サラダ油	酢 塩 こしょう
	ミルクココア			砂糖	ココア 塩
12 ／ 木	ご飯 和食の日	牛乳		精白米	
	鮭汁	鮭 豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ 人参 大根	じゃがいも	塩 酒 煮干し
	肉団子のオイスターソース炒め	鶏肉 豚肉 大豆製品	玉ねぎ 人参 ピーマン	油 砂糖 でん粉	醤油 オイスターソース
	白菜のごま和え		白菜	ごま 砂糖	醤油
13 ／ 金	ミルクパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	キャベツとベーコンのスープ	豆腐 ベーコン	キャベツ	じゃがいも	ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	ラザニア	豚肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ トマト水煮	マカロニ サラダ油 パター パン粉	ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう ペシャメルソース
	パイン缶		パイン缶		
16 ／ 月	減量ご飯	牛乳		精白米	
	長崎ちゃんぽん	豚肉 いか なると	玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	ラーメン 油	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	生姜	でん粉 油	醤油 酒
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ	

日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
17 火	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	けんちん汁		豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ つきこんにゃく	サラダ油	醤油 酒 だし昆布 けずり節
	生姜焼き		豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ えのきだけ	油	醤油 酒 みりん
	白菜と小魚の煮浸し		かつお節 しらす	白菜	砂糖 ごま油	醤油 みりん
18 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	卵スープ		卵	白菜 ほうれん草 人参 長ねぎ	でん粉	ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	チリコンカン		豚肉 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト ピューレ	砂糖 油	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう 醤油 カレー粉 チリパウダー パプリカ
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油	塩
19 木	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 白菜 長ねぎ ごぼう 人参 しめじ		醤油 酒 みりん 塩 けずり節 だし昆布
	ちくわから揚げ		焼きちくわ	生姜 にんにく	でん粉 油	酒 醤油
	かぼちゃとあずきのいとこ煮		あずき	かぼちゃ	砂糖	醤油 酒
20 金	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ミネストローネ		ベーコン チーズ	トマト水魚 玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ サラダ油	コンソメ 塩 こしょう 豚骨
	プリたれカツ(バックマヨネーズ)		ブリ		小麦粉 パン粉 油 砂糖 パックマヨネーズ(ノック)	醤油 酒 みりん
	キャベツソテー			キャベツ	サラダ油 バター	塩 こしょう
23 月	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	卵とじうどん		卵 鶏肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜 えのきだけ	うどん 砂糖	醤油 酒 だし昆布 けずり節
	厚揚げのみそ煮		生揚げ 豚肉 赤みそ	生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ ビーマン	サラダ油 砂糖 でん粉	醤油 酒
	りんご			りんご		
24 火	ハヤシライス	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ トマト ピューレ	精白米 じゃがいも バター 油	ハヤシミルク ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 こしょう 豚骨
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ コーン	サラダ油	酢 塩 こしょう
	サンタさんの三色デザート		豆乳加工食品 寒天	いちご果汁	砂糖 水あめ	

日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
25 水	給食はありません					

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本でも古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



### 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て邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

#### 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。



年越しそば

#### 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、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

ひとつひとつの食材に、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。

北海道から北海道産の砂糖と小豆を使ったあんこを無償提供していただきました。12/19(木)の給食で、冬至献立としてかぼちゃと小豆のいとこ煮に使用します。北海道産の食材を食べることで、みんなで生産者さんを応援しましょう!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
月平均栄養価	777	16.2	29.8	417	3.9	3.0	289	0.48	0.58	41	9.1
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	5	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0