

令和5年度  
12月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野支援学校 給食回数 15回



師走の声を聞くと、風の寒さも  
いっそう冷たく感じられますね。  
早寝・早起き・朝ごはんて生活の  
リズムを整えて、かせなどひかずに  
新しい年を迎えましょう。  
今年も1年お世話になりました。



ひづけ・その他		だいこんの部位ごとのおすすめ料理		12月13日(水)		1日(金)			
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p>		<p>だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。</p> <p>辛い ← → 甘い</p> <p>根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。 形もそっくりなため、おでんや煮物など、いみじい料理に。</p> <p>真ん中はやわらかく、みみ強いので、おでんや煮物など、いみじい料理に。 葉に近い方は甘み、葉の汁の爽やかさを活かして、サラダやみそ汁に。</p>		<p>12月13日(水)は かながわ産品学校給食デー(4回目) とり菜飯:新米(はるみ) 神奈川県産 大根の葉(秦野市産) おでん:里芋 大根(秦野市産) 豚肉の風味揚げ 豚肉(神奈川県産) を予定しています。</p> <p>秦野市 (秦野市育育キャラクター ポンテース)</p> <p>この時期ならではの葉つき大根を使用し葉はごはんには根はおでんに使用します。</p>		<p>1日(金)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいのみそしる</p>		<p>精白米 里芋 米油 ごま油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 油揚げ みそ 豚肉</p> <p>大根 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 切干大根 キムチ なら</p> <p>616kcal 25.3g 19.5g 2.2g</p>	
4日(月)		5日(火)		6日(水) 年越し献立(12/31)		7日(木)		8日(金)	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのみそ</p> <p>ごはん</p> <p>いもちちる</p>		<p>デザート</p> <p>ウインナーサンド</p> <p>ソフトフランスパン</p>		<p>くだもの</p> <p>かきあげ</p> <p>かきあげうどん</p>		<p>ごまみそボール</p> <p>ガーリックピラフ</p> <p>コーンちゅうかスープ</p>		<p>デザート</p> <p>やさしいソテー</p> <p>ハヤシライス</p>	
<p>精白米 いもち 米油 さとう</p> <p>牛乳 のりふりかけ とり肉 さば みそ</p> <p>しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 小松菜</p> <p>659kcal 28.6g 19.9g 2.5g</p>		<p>ソフトフランスパン さとう 米油 じゃがいも バター 小麦粉</p> <p>牛乳 ウインナー とり肉 アセロラミルクゼリー</p> <p>キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ</p> <p>676kcal 24.9g 26.4g 2.8g</p>		<p>ソフトめん さとう てんぷん 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 とり肉 油揚げ なた豆 いか えび おから</p> <p>にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ みかん</p> <p>692kcal 26.8g 22.2g 2.0g</p>		<p>精白米 バター 米油 ごま油 てんぷん 白ごま 小麦粉</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ 豚肉 みそ 大豆ミート</p> <p>玉ねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム 小松菜 ごぼう しょうが</p> <p>649kcal 26.8g 21.8g 2.2g</p>		<p>精白米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシライス ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 おから ヨーグルト</p> <p>にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン 小松菜</p> <p>686kcal 23.3g 19.3g 2.4g</p>	
11日(月)		12日(火)		13日(水) かながわ産品学校給食デー		14日(木)		15日(金)	
<p>デザート</p> <p>たまごごまつな</p> <p>ごはん</p>		<p>きりぼしだいこんの サラダ</p> <p>ポーク ビーフ</p>		<p>ぶたにくのふりみあげ</p> <p>とりなめし</p> <p>おでん</p>		<p>デザート</p> <p>コーンソテー</p> <p>ナン</p> <p>バターチキン カレー</p>		<p>デザート</p> <p>さげそば</p> <p>さげそばごはん</p> <p>ごじる</p>	
<p>精白米 小麦粉 てんぷん ごま油 米油 りんごのタルト 練りごま(白)</p> <p>牛乳 とり肉 小麦粉 てんぷん みそ 豆乳 たまご 豚肉</p> <p>玉ねぎ しょうが もやし 白菜 にんじん 白滝 パプリカ にんにく 小松菜 きくらげ しめじ</p> <p>671kcal 25.1g 20.8g 2.0g</p>		<p>コッペパン チョコパテ 米油 さとう ごま油 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 大豆</p> <p>にんじん 玉ねぎ トマトピューレ さやいんげん 切干大根 きゅうり もやし パプリカ</p> <p>610kcal 24.3g 19.5g 2.5g</p>		<p>精白米 里芋 さとう 小麦粉 米油 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 ちくわ さつま揚げ うずらの卵 昆布 豚肉 青のり おから</p> <p>大根(葉つき) にんじん しょうが こんにゃく 玉ねぎ</p> <p>650kcal 30.4g 20.3g 2.4g</p>		<p>ナン 米油 さとう バター</p> <p>牛乳 とり肉 ヨーグルト 生クリーム</p> <p>玉ねぎ にんにく しょうが トマト缶 パセリ コーン キャベツ にんじん 小松菜 フルーツ野菜ゼリー</p> <p>655kcal 26.1g 23.5g 2.2g</p>		<p>精白米 米油 白ごま じゃがいも</p> <p>牛乳 塩鮭 大豆 みそ 豆乳 いちごのデザート(ミルクプリン・いちごソース)</p> <p>にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 干し椎茸 こねぎ</p> <p>629kcal 23.7g 18.6g 1.9g</p>	
18日(月)		19日(火) 食育の日		20日(水) 冬至(12/22) 献立		21日(木) Xmasイブ(12/24) 献立		かぼちゃとシンデレラ	
<p>さつまいもてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>		<p>ビーフソテー</p> <p>くるパン</p> <p>はくさいとコーン のクリームシチュー</p>		<p>デザート だいこんサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ほうとう</p>		<p>デザート フライドチキン 1~4年1本 5~6年2本</p> <p>あじつけパン</p> <p>味のパン じゃがいも さとう 小麦粉 てんぷん 米油 チョコムース</p>		<p>かぼちゃとシンデレラ</p> <p>さて、かぼちゃを 馬車に変身させるよ</p> <p>あれっ かせかい?</p> <p>そんな時は…… かぼちゃ かぼちゃ</p> <p>かせ予防に かぼちゃの 黒物だよ</p>	
<p>精白米 米油 さとう さつまいも ホットケーキの素 小麦粉</p> <p>発酵乳 豚肉 焼き豆腐 おから</p> <p>にんじん 玉ねぎ 白滝 長ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>668kcal 22.1g 15.1g 1.3g</p>		<p>黒パン じゃがいも 米油 バター 小麦粉 ビーフ</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ</p> <p>白菜 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜</p> <p>625kcal 23.5g 18.7g 2.4g</p>		<p>精白米 ほうとう 里芋 さとう 米油</p> <p>牛乳 わかめごはんの素 とり肉 油揚げ みそ ツナ缶</p> <p>にんじん かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 大根 レモン ゆずゼリー</p> <p>628kcal 22.6g 15.1g 2.7g</p>		<p>味のパン じゃがいも さとう 小麦粉 てんぷん 米油 チョコムース</p> <p>牛乳 とり肉</p> <p>玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん コーン 小松菜 しょうが にんにく ゆずゼリー</p> <p>655kcal 24.6g 26.6g 2.2g</p>		<p>かせ予防に かぼちゃの 黒物だよ</p> <p>かせ予防に かぼちゃの 黒物だよ</p>	
<p>冬至とかぼちゃ</p> <p>今年の冬至は12月22日 冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べ無病息災を願います。 邪気を払うといわれる小豆と一緒に炊いた「いとこ煮」は郷土料理の一つです。材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥(おい)と甥(おい)」で「いとこ」とかけたのが名前の由来といわれています。</p> <p>その他にも冬至の日には運を呼び込むために名前に「ん」がつく食べ物を食べる地域があります。中でも「ん」が2つ含む食べ物は運が重なり倍増するとして特に縁起が良いとされています。</p>		<p>年越しそば</p> <p>12月31日 大みそか 江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣がありました。このながりが、おみそかの年越しそばだと言われていました。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめんより切れやすいことから、「今年の一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また、別の意味もあり、金細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれています。</p> <p>*地域によってはほうとうを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べる習慣があります。 給食は少し早いですが6日に年越しの献立としてソフトめんを使ってかき揚げうどんを出します。</p>		<p>かぼちゃとシンデレラ</p> <p>かせ予防に かぼちゃの 黒物だよ</p> <p>かせ予防に かぼちゃの 黒物だよ</p>					