

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)は | | 1日(金) | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | <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>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 (秦野市育キャラクタール ボンテラス)</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>ふたキムチ</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) | | | | | |
| <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>いもちもち</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>デザート</p> <p>ウインナーサンド</p> <p>ほうれん草のミルクスープ</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>くだもの</p> <p>かきあげ</p> <p>つけしる</p> <p>かきあげうどん</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 なたと 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>ごまみそボール</p> <p>コーンちゅうかスープ</p> <p>ガーリックピラフ</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>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 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 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) | | | | | |
| <p>たまごごまつな</p> <p>ごはん</p> <p>たんだん</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>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p> <p>チョコパテ</p> <p>コッペパン チョコパテ じゃがいも 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>ふたにくのふりみあげ</p> <p>とりにめし</p> <p>おでん</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 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>デザート</p> <p>ナン</p> <p>バターチキンカレー</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 バセリ 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>デザート</p> <p>さげそぼろごはん</p> <p>ごじる</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 | | | | | |
| <p>さつまいもてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</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>ビーフソテー</p> <p>くろパン</p> <p>はくさいとコーンのクリームシチュー</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 バセリ キャベツ 小松菜</p> <p>625kcal 23.5g 18.7g 2.4g</p> | | <p>デザート</p> <p>わかめごはん</p> <p>ほうとう</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>デザート</p> <p>あじつけパン</p> <p>味付パン</p> <p>味付パン 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</p> <p>655kcal 24.6g 26.6g 2.2g</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、そばはほのか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どんを食べたり、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>さて、かぼちゃを馬車に変身させるよ</p> <p>そんな時は…… かぼちゃかぼちゃ</p> <p>へんしん</p> <p>かせ予防にかぼちゃの黒物だよ</p> | | | |