

令和6年 12月

予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

FAX 39-5413

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
ごもくたきこみごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきこみごはんのもと13.53 とりにくコーンフレイクフライ 12 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 ばいにく 0.35 緑 もやし 9.7 緑 しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 9.2 緑 はちみつ 0.25 黄 かつおぶし 0.58 赤 しょうゆ 0.25 ごま 0.58 黄 けんちんじる とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 7 赤 しょうゆ 2.7 さといも 15 黄 みりん 0.48 だいこん 10 緑 しお 0.17 にんじん 10 緑 だしパック 1.15 ごぼう 10 緑 あぶら 0.5 黄 れんこん 10 緑 ごまあぶら 0.5 黄 こんにゃく 5 緑 693	ごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに ぎゅうにく 45 赤 しろねぎ 10 緑 やきとうふ 25 赤 きのごミックス10 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 1 緑 はくさい 45 緑 しょうゆ 6.5 にんじん 15 緑 さとう 2.9 黄 いとこんにゃく15 緑 さけ 1 じゃことわかめサラダ ちりめんじゃこ 3 赤 わふうドレッシング 3.4 黄 わかめ 1 赤 だいこん 20 緑 ひとくちやきいも 12 黄 605	ごはん 黄 牛乳 赤 さばてりやき 12 赤 ゆずかあえ だいこん 20 緑 さとう 1.37 黄 キャベツ 13 緑 す 0.72 こまつな 7 緑 しょうゆ 0.46 ゆずがじゅう0.64 緑 ごじる とうにゅう 20 赤 ごぼう 8 緑 だいず 10 赤 こんにゃく 7 緑 あぶらあげ 7 赤 あおねぎ 3 緑 はくさい 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 みそ 6.5 赤 さといも 10 黄 だしパック 1.15 601	パン 黄 牛乳 赤 ジビエソーセージのシチュー ジビエソーセージ 20 赤 おろしにんにく<0.3 緑 ぎゅうにく 10 赤 こめごはん6.67 たまねぎ 47 緑 ケチャップ 4.31 じゃがいも 47 黄 あかワイン 2 にんじん 20 緑 ごまあぶら 1 黄 ぎんときまめ 10 黄 コツナスープのもと0.2 トマト 6 緑 しお 0.02 マッシュルーム 3 緑 こしょう 0.05 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 す 2.4 とうもろこし 10 緑 さとう 1.5 黄 ほうれんそう 5 緑 あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 オムレツ 12 赤 658	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのにんじんソース メルルーサ 1きれ 赤 しょうゆ 2.5 でんぶん 1.3 黄 さとう 0.83 黄 揚げ油 黄 みりん 0.83 にんじんペースト8.3 緑 す 0.83 おろしにんにく<0.35 緑 おかかあえ ひじき 0.45 赤 かつおぶし 0.9 赤 はくさい 26 緑 しょうゆ 1.6 こまつな 10 緑 さつまいものみそしる わかめ 0.3 赤 こんにゃく 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 緑 みそ 6.5 赤 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 さつまいも 25 黄 587	
9	10	11	12 境原小バイキング	13	
ごはん 黄 牛乳 赤 てつカルパオパオ 22 赤 にんじんしりしり ツナ 13 赤 レモンかじゅう1.33 緑 にんじん 27 緑 さとう 1.33 黄 すりごま 2 黄 しお 0.19 かんてんいりはるさめスープ やさしいミックス 122 赤 あおねぎ 5 緑 とうふ 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 はるさめ 5 黄 コツナスープのもと1.43 かんてん 0.4 赤 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 15 緑 しょうゆ 0.35 もやし 10 緑 こしょう 0.02 とうもろこし 10 緑 585	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしカリカリフライ 小22・中32 赤 揚げ油 黄 うめおかかあえ キャベツ 30 緑 かつおぶし 0.7 赤 もやし 10 緑 ばいにく 0.34 緑 ほうれんそう 5 緑 しょうゆ 0.34 じゃがもちいりみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 5 緑 じゃがもち 30 黄 みそ 6.5 赤 たまねぎ 20 緑 だしパック 1.15 636	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 れんこん 10 緑 さつまいも 10 赤 えだまめ 5 緑 だいず 10 赤 おろししょうが0.8 緑 さといも 20 黄 しょうゆ 4.7 ごぼう 20 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 20 緑 みりん 1 こんにゃく 20 緑 さけ 1 あぶら 0.5 黄 じゃことキャベツのごまずあえ ちりめんじゃこ 5 赤 す 1.61 キャベツ 32 緑 しょうゆ 1.5 こまつな 10 緑 さとう 1.13 黄 ごま 2 黄 みかんゼリー 12 黄 校外：清水小、西部小、三石小、紀見北中 609	パン 黄 牛乳 赤 こめこホキフライハニーマスタードソース こめこホキフライ1きれ 赤 はちみつ 2 黄 揚げ油 黄 しょうゆ 0.9 (たまごなしマヨネーズ5 黄) つぶマスタード0.75 さとう 0.72 黄 ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 たまごなしマヨネーズ6 黄 えだまめ 7 緑 さとう 0.4 黄 とうもろこし 7 緑 す 0.4 コンソメスープ とりにく 8 赤 あぶら 0.5 黄 キャベツ 27 緑 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 27 緑 しるワイン 1 にんじん 18 緑 しお 0.05 ほうれんそう 5 緑 こしょう 0.02 マッシュルーム 3 緑 パセリ 0.02 674	ごはん 黄 牛乳 赤 キムチチゲ ぶたにく 36 赤 あかみそ 2.05 赤 とうふ 41 赤 さとう 1.54 黄 はくさい 30 緑 しょうゆ 1.54 もやし 31 緑 みりん 1.03 しろねぎ 5 緑 さけ 1.1 にら 5 緑 ごまあぶら 1 黄 はくさいキムチ15.4 緑 くきわかめのコリコリあえ くきわかめ 0.8 赤 しょうゆ 2.3 えだまめ 12 緑 す 0.8 こんにゃく 8 緑 さとう 0.8 黄 ごま 2 黄 ふんわりやさいどうふ 小12・中22 赤 609	
16	17	18	19 学文路小バイキング	20	
カツカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 こめこヒレカツ1きれ 赤 こめこカレーウ12 揚げ油 黄 ケチャップ 2 とりにく 20 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 60 緑 あぶら 1 黄 じゃがいも 55 黄 ウスターソース1 にんじん 25 緑 はちみつ 0.8 黄 マッシュルーム 3 緑 カレーこ 0.05 おろしにんにく<0.5 緑 こしょう 0.04 おろししょうが0.5 緑 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 (あおじドレッシング 2.7 黄) とうもろこし 20 緑 684	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのすみそだれ さわら 1きれ 赤 みそ 2.5 赤 おろししょうが0.75 緑 す 2 あおねぎ 0.5 緑 さとう 2 黄 あぶら 0.5 黄 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 32 緑 しょうゆ 0.15 こまつな 8.5 緑 のっぺいじる とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 7 赤 あおねぎ 3 緑 こんにゃく 10 緑 しょうゆ 2.7 さといも 20 黄 みりん 0.48 だいこん 10 緑 しお 0.17 ごぼう 10 緑 だしパック 1.15 にんじん 10 緑 でんぶん 1.5 黄 589	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 60 赤 おろししょうが0.43 緑 ぶたひきにく 17 赤 しょうゆ 3.9 こんにゃく 17 緑 さとう 1.28 黄 たまねぎ 25.2 緑 みりん 0.86 にんじん 14 緑 ごまあぶら 0.45 黄 ごぼう 8.55 緑 だしパック 0.3 だけのこ 8 緑 ちゅうかスープのもと0.33 えだまめ 3.6 緑 でんぶん 0.86 黄 ほししいたけ0.68 緑 ちゅうかサラダ もやし 26 緑 ごま 2 黄 こまつな 5 緑 (ちゅうかドレッシング3.4 黄) ひじき 0.9 赤 フライドスイートポテト さつまいも 40 黄 (さとう 0.9 黄) 揚げ油 黄 684	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 しょうゆ 0.2 おろしにんにく<0.5 緑 オールスパイス0.04 (しお 0.2) こしょう 0.03 グリーンサラダ キャベツ 30 緑 (コレスロッドレッシング3.5 黄) ブロッコリー 10 緑 ミネストローネ ベーコン 5 赤 コツナスープのもと1.9 ABCマカロニ 4 黄 あかワイン 1 じゃがいも 25 黄 オリーブあぶら0.48 黄 たまねぎ 20 緑 しょうゆ 0.48 にんじん 15 緑 しお 0.05 セロリ 0.5 緑 こしょう 0.02 しろいんげんまめ8 黄 バジル 0.02 トビビューレー 10 パセリ 0.02 おろしにんにく<0.3 緑 601	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 さけのゆずじょうゆがけ さけ 1きれ 赤 しょうゆ 2 でんぶん 1.3 黄 さとう 2 黄 揚げ油 黄 ゆずがじゅう 0.7 こんさいサラダ ささみフレイク 5 赤 れんこん 6.9 緑 ごぼう 15 緑 (ごまドレッシング3.8 黄) にんじん 10 緑 すいとんじる すいとん 20 黄 こまつな 4 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.4 緑 かぼちゃ 40 緑 みそ 6.84 赤 だいこん 20 緑 だしパック 1.2 はくさい 10 緑 662	
23	24	こん げつ 今月のよてい 20日(金) げんきっ子こんだて とうじ こんだて 「冬至の献立」です。 きゅうしょく 11日(水) セレクト給食 しみずしょう せいぶしょう みついししょう 清水小、西部小、三石小、 き みきたちゅう 紀見北中			はしもとし 橋本市でとれる こんげつ 今月のやさいなど キャベツ、ブロッコリー、 はくさい、ねぎ、だいこん、 にんじん、ほうれんそう、 マッシュルームを とり入れる よてい 予定です。 給食センター ホームページ
ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 22 赤 しょうゆ 6 じゃがいも 55 黄 さとう 3 黄 たまねぎ 55 緑 さけ 1 にんじん 23.1 緑 みりん 1 こんにゃく 18.7 緑 えだまめ 4.4 緑 じゃことわかめのすのもの ちりめんじゃこ 5 赤 す 2.55 わかめ 1 赤 さとう 1.59 黄 だいこん 20 緑 あぶら 1.06 黄 ごま 2 黄 しお 0.11 クリスマスデザート 12 黄 646	キャロットピラフ 牛乳 赤 ごはん 黄 キャロットピラフのもと15.04 もみのきハンバーグ 小12・中22 赤 ケチャップ 13ふくら サウザンサラダ キャベツ 29 緑 とうもろこし 7 緑 こまつな 9 緑 (サウザンドレッシング 3.7 黄) クラムチャウダー あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 だいず 10 黄 こめこ和牛6.7 しろいんげんまめ5 黄 コツナスープのもと0.38 たまねぎ 28 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 ブロッコリー 5 緑 690				

給食のレシピ紹介

《材料》(4人分)

白身魚フライ	4こ
揚げ油	適量
マヨネーズ	20g
はちみつ	8g
しょうゆ	小さじ1/2
つぶマスタード	小さじ1/2
さとう	小さじ1

～しろみざかなフライ ハニーマスタードソース～

《作り方》

- 調味料を全て混ぜ合わせて加熱する。
 - 白身魚フライを油で揚げる。
 - 揚げたフライに、①をかける。
- ※この献立は、橋本市学校給食センターで
一番残食が少ない献立です。



食べ物の
三つの働き

黄

主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤

主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑

主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント



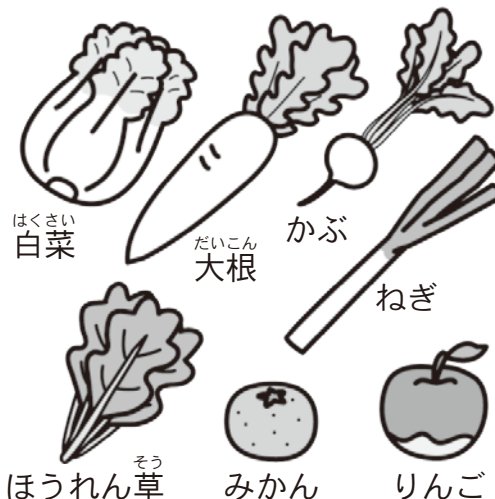
★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす



幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月21日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運 になるという言い伝えもあります。



大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
何と呼びますか？

正月



お雑煮

主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうに
関東風雑煮



かんさいふうぞうに
関西風雑煮

おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が