

令和5年(2023年) 12月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる ものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの ものとなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	金	ごはん チーズはんぺんフライ ちくぜんに	チーズはんぺんフライ とりにく、ひらてん	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、 だけの、これ、こん、いんげん、しいだけ	ごはん あぶら さといも、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	659 780
4	月	げんりょうごはん きつねうどん ごぼうサラダ ひじきのり	あぶらあげ、かまぼこ ひじきのり	にんじん、ねぎ、しいだけ ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん	ごはん うどん、さとう ごま、あぶら、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、 さけ、みりん、わふうだし、しお マヨネーズ、しょうゆ、す、しお、 こしょう	643 793
5	火	コッペパン コロッケ ポイルキャベツ ソース もずくスープ	コロッケ キャベツ		コッペパン あぶら	ソース しょうゆ、とりがらスープ、さけ、 コンソメ、しお	618 709
6	水	ごはん ほねくのいそべあげ ごまあえ みそじる	ほねく、あおのり とうふ、あげらあげ	こまつな、もやし だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	ごはん こむぎこ、あぶら ごま、さとう	しょうゆ かつおだし、みそ	661 766
7	木	げんりょうパン スパゲッティミートソース だいこんツナサラダ	ぎゅうにく、とりにく、 こなチーズ ツナ	たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、 にんにく、トマト	コッペパン スパゲッティ、 オリーブオイル	ケチャップ、デミグラスソース、 ソース、スープストック、しお、 こしょう	639 798
8	金	ごはん はっぽうさい はるまき	ぶたにく、いか、えび、 うずらたまご はるまき	はくさい、たまねぎ、だけの、にんじん、 ねぎ、しょうが、しいだけ	ごはん かたくりこ、さとう、 ごまあぶら あぶら	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、 しお、こしょう	716 838
11	月	たまごすし(すしめし) のり ツナ ソーセージ たまご チーズ(小中のみ) とんじる	のり ツナ ソーセージ たまごやき チーズ	きゅうり、レモンかじゅう	すしめし ごはん	マヨネーズ、しお、こしょう	766 942
12	火	コッペパン タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ	とりにく、ヨーグルト ハム	しょうが、にんにく、トマト きゅうり、コーン、にんじん	コッペパン じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、カレーこ、しお マヨネーズ、す、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ、しお、 こしょう	632 774
13	水	ごはん あげししゃも すのもの とふのこのにもの	ししゃも ちくわ、わかめ とりにく、とふのこ、 あぶらあげ	きゅうり はくさい、こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら さとう さとう	しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、わふうだし	649 820
14	木	カットパン ソーセージ ポイルやさしい ケチャップ クリームスープ	ソーセージ	キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、コーン、にんじん、 パセリ	コッペパン じゃがいも、バター	ケチャップ ベシャメルソース、 スープストック、しお、こしょう	649 796
15	金	ごはん しろみざかなのからあげ ゆかりこんぶあえ さつまいものみそじる	たら しおこんぶ とうふ、あげらあげ	にんにく キャベツ、にんじん、ゆかり たまねぎ、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら さつまいも むぎごはん	しお、こしょう かつおだし、みそ	616 750
18	月	とうじのカレーライス くきわかめのあえもの	ぎゅうにく、ぶたにく チキンハム、くきわかめ	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、 しめじ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん	じゃがいも さとう、ごま	カレーウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ、しお しょうゆ、す、いちみつ、うがらし	618 769
19	火	コッペパン ハンバーグ カラフルサラダ ABCマカロニスープ	ハンバーグ ツナ、えだまめ ベーコン	こまつな、コーン、パプリカ、 レモンかじゅう たまねぎ、もやし、にんじん、セロリ、 にんにく、パセリ	コッペパン オリーブオイル、さとう マカロニ	ケチャップ、ソース、ワイン しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	594 732
20	水	ごはん いわしのかばやきふう はりはりづけ かきたまじる	いわし たまご、とうふ	しょうが きりぼしだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう さとう かたくりこ	しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ かつおだし、しょうゆ、さけ、 わふうだし、しお	657 810
21	木	コッペパン ふゆやさしいのクリームシチュー あさりのごまドレッシング こめこのガトーショコラ	とりにく、スキムミルク、 ぎゅうにく あさり	たまねぎ、かぶ、はくさい、プロッコリー、 にんじん、マッシュルーム キャベツ、ほうれんそう、にんじん	コッペパン さつまいも さとう、ごま、あぶら こめこのガトーショコラ	シチュールウ、スープストック、 しお、こしょう しょうゆ、す	704 842
22	金	ごはん ホキのしおだれやき おかかあえ あつあげのみそじる	ホキ かつおぶし あつあげ	にんにく はくさい、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	さけ、しお、こしょう しょうゆ かつおだし、みそ	545 661

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和5年 12月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校 給食センター

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じます。これから風邪やインフルエンザなどの感染症が本格的に流行する時期になります。元気に楽しく冬休みを過ごせるように、気をつけたいポイントを紹介します。また、給食には旬の野菜や果物を取り入れていますので、しっかり食べましょう。

★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 白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる 	★適度に体を動かす 	

○12月22日は「冬至」です○

冬至は1年のうちで最も太陽の出ている時間が短くなる日のことです。今年の冬至は12月22日です。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た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、ゆず湯に入って身を清めて、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。また、名前に「ん」（＝「運」）がつく食べものを冬至に食べると縁起が良いとされています。給食では18日になんきん、にんじん、だいこんの入った冬至のカレーライスを用意しています。

「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。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	あずき (あきん)	うどん
-------------	------	------	-----------	-----

**今年の冬至は
12月22日です。**



大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読めますが、どんな意味があるでしょう？ ① 月が隠れる ② 体が温める ③ 家の中に隠れる	Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？ ① 白 ② 赤 ③ 緑	Q3 現代のようなめん状のそばは、いつころから食べられるようになったでしょう？ ① 縄文時代 ② 平安時代 ③ 江戸時代	Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？ ① 長生きする ② 子たくさん ③ 頭が良くなる	Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？ ① アジ ② フリ ③ ウナギ
--	---	--	---	---

ごたえ

Q1＝②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2＝③ Q3＝③
 Q4＝①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「運」のことを断ち切る「なだの由来もある) Q5＝②