

# 令和4年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/木		ごはん 豚汁 和風コロッケ 野菜の塩こうじいため	牛乳	豚肉、豆腐、 <b>みそ</b>	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん にんじん	大根 れんこん <b>キャベツ、もやし</b>	米 里芋 じゃが芋、パセリ、小麦粉	菜種油	789 26.1	
2/金		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 かに玉 茎わかめ中華いため つぶアーモンド	牛乳	豚肉 卵、かに 茎わかめ、ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん、小松菜 ねぎ にんじん	にんにく、しょうが、大根、白菜 たけのこ、しいたけ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油、ごま アーモンド	766 31.7	
5/月	◎	ごはん 高野豆腐の卵とじ わかさぎの南蛮漬け(5~6) みかん	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 わかさぎ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜 しょうが みかん	米 砂糖 でん粉、米粉、砂糖	菜種油	747 29.9	わかさぎの南蛮漬けは 今月のみかみ献立です。
6/火		麦ごはん のっぺい汁 さんびら包み焼き 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	生揚げ とり肉、豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b> にんじん ブロッコリー	<b>白菜</b> 玉ねぎ、ごぼう カリフラワー、とうもろこし	米、麦 こんにゃく、里芋、でん粉	ドレッシング	739 28.3	
7/水	★	五目ラーメン (中華めん、五目ラーメンのつゆ) 揚げごようざ(3) キャベツのカラフル和え お米のタルト	牛乳	豚肉、なると 豚肉	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b> 野菜ふりかけ	玉ねぎ、メンマ、 <b>もやし</b> キャベツ キャベツ	中華めん ぎょうざの皮	菜種油 ごま	832 27.9	矢野西小学校のリク エストランチです。
8/木		ごはん じゃが芋の煮付け 和風肉団子(2) れんこんの梅おかか和え	牛乳	豚肉 とり肉 かつお節	牛乳	にんじん 玉ねぎ れんこん、梅	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ れんこん、梅	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖		778 27.0	
9/金		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐 豚肉、とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ <b>もやし</b> 、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	772 34.2	
12/月		ごはん 白みそ汁 ささみの米粉カツ 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	油揚げ、みそ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん、小松菜、ねぎ ひじき 赤ピーマン	大根 ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	米 里芋 米粉	菜種油 オリーブオイル	747 27.5	
13/火		わかめごはん ちゃんこ煮 さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし	牛乳	とり肉、豆腐 さば かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、にら 小松菜	ごぼう、 <b>白菜</b> 、 <b>もやし</b> 大根 <b>キャベツ</b>	米 こんにゃく		777 34.5	
14/水	★	サンドイッチロールパン パンキンスープ ロングウインナーソーセージ キャベツソテー *ココアムース	牛乳	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 ココアムース	バター、ホワイトルウ 菜種油	851 30.6	美合小学校のリクエ ストランチです。パンにウ インナーとキャベツソ テーをはさんで食べま しょう。
15/木		ごはん 五目煮 いわしのみそカレー煮 たくあん和え	牛乳	豚肉、 <b>大豆</b> 、はんぺん いわし、みそ	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ <b>キャベツ</b> 、たくあん漬	米 じゃが芋、砂糖	ごま	828 34.2	
16/金		ごはん 根菜カレー ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) りんご	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>大根</b> 、ごぼう、れんこん とうもろこし、枝豆 りんご	米 カレールウ	ドレッシング	796 25.7	
19/月		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げと白菜のみそ汁 厚焼き卵 キャンディチーズ(3)	牛乳	とり肉 生揚げ、みそ 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 大根、えのきたけ、白菜	米 砂糖		816 38.0	具をごはんにのせて、 そぼろ丼にして食べま しょう。
20/火	◆	ごはん けんちん汁 レバーとかぼちゃのアーモンド和え ゆず香和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ 小松菜、にんじん	しいたけ、大根、ごぼう <b>白菜</b> 、ゆず	米 でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、アーモンド	771 27.1	冬至の行事食、今月の 食べて学ぼう献立で す。詳細は下の二次元 コードから確認できま す。
21/水		ミルクロールパン かぶのクリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉 まぐろ	牛乳 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、かぶ、白菜 玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	パン 砂糖 砂糖	ホワイトルウ ごま油、マヨネーズ	880 37.8	
22/木		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *プチケーキ	牛乳	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米 じゃが芋 でん粉	オリーブオイル 菜種油	883 29.5	具をごはんとまぜて、 カレーピラフにして食 べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	798 30.6	給食回数 16回

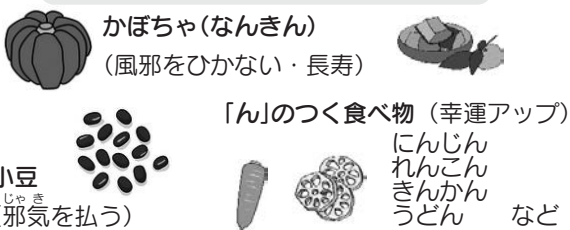
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

## 年末年始の行事食

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。12月の冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆などを食べると良いと言われられています。また、新しい年が始まる正月は、1年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を迎える行事として、昔から大切にされてきました。「おせち料理」には、縁起の良い食べ物が使われています。



### 冬至の食べ物(12月22日)



### おせち料理(正月)



※( )内の言葉は、その食べ物に込められた願いです。