



令和6年 12月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☑=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

★=冬至料理

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

| 日 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------|
| 献立 | ごはん ビーフカレー 野菜のドレッシングそえ 野菜 アイランドドレッシング | 大豆ごはん ごはん 大豆ごはんの具 わかさぎの甘酢づけ 沢煮 椀 グレープゼリー | パン ミルメーク(コーヒー) 鶏肉のスパイシー焼き チンゲン菜のスープ ミニゼリー(レモン) | ごはん(小) あじのゆず香揚げ ほうとう ぎざみこんぶの炒め物 | パン 野菜のクリームスープ さつま芋と大豆のかりんとう | ごはん ふりかけ(ゆかり) すき焼き カリフラワーの米粉揚げ | ごはん 和風ハンバーグ 五色煮 みかん | パン りんごジャム しゅうまいのから揚げ(えび) とんじゃがスープ | ごはん 豚肉のなんぼんづけ みそ汁 | パン マカロニのトマト煮 カリポリフィッシュ |
| おかずの内容(g) | 冷凍牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ(粉末) 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 にんじん 13 キャベツ 52 きゅうり 13 アイランドドレッシング 1袋(8) | 蒸しだいず 13 油揚げ 3.9 しらす干し 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.13 削節 0.65 わかさぎ 45.5 米粉 4.55 なたね油(揚げ用) 3.25 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 2.6 冷凍豚肉糸切 39 みずな 13 にんじん 19.5 だいこん 26 ごぼう 19.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95 グレープゼリー 1個(60) | ミルメーク(コーヒー) 1袋(5) 冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 0.26 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 13 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 0.65 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.26 カレー粉 0.26 片栗粉 0.52 チンゲンサイ 39 冷凍豚肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークパイオン 10.4 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 レモンゼリー(ミニ) 1個(22) | あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 ゆず果汁 2 砂糖 3.5 うすくちしょうゆ 7.8 冷凍ほうとう 32.5 冷凍鶏肉皮引 0.98 かぼちゃ 26 にんじん 13 だいこん 39 青ねぎ 3.9 干ししいたけ 0.39 合わせみそ 6.5 こいくちしょうゆ 5.2 みりん 2.6 削節 3.9 ぎざみこんぶ 2.6 冷凍豚肉 19.5 にんじん 9.1 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 | 冷凍鶏肉皮引 39 にんじん 26 キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 32.5 チンピオン(濃縮) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03 さつまいも 52 なたね油(揚げ用) 1.95 いりだいず 9.1 黒砂糖 5.2 塩 0.13 | ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 牛肉 45.5 冷凍焼き豆腐 45.5 にんじん 15.6 はくさい 78 白ねぎ 19.5 糸こんにゃく 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 7.8 料理酒 2.6 こしょう 0.03 米 13 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8 | 鶏入りチキンバーガー 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 チンピオン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 みかん 1個(85) | りんごジャム 1袋(15) しゅうまい(えび) 4個(72) なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 こいくちしょうゆ 3.9 酢 6.5 一味とうがらし 0.02 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02 | 冷凍豚肉 65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 にんじん 7.8 冷凍グリーンピース 9.1 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 ホールトマト 26 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.39 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04 | |

| 日 | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 23日(月) | 24日(火) |
|-----------|---|---|--|---|--|---|--|
| 献立 | ごはん 鶏肉のこはく揚げ 野菜スープ | 発芽玄米入りごはん つくだ煮 大根のみそ煮 豚肉とふの卵とじ | ごはん ハッシュドベジタブル ささみカツ ゆで野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 中華ドレッシング | ごはん ★かぼちゃのそぼろあんかけ ご汁 白身魚フライ ミニゼリー(洋なし) | ごはん ミートボールのチリソース 春雨スープ フライビーンズ | ごはん さわらのたつた揚げ 塩こうじ汁 きんぴら | ごはん 高野の五目煮 ひじきの煮物 にんじんコロッケ |
| おかずの内容(g) | 冷凍鶏肉皮付 90 しょうが 0.9 こいくちしょうゆ 3.75 料理酒 0.75 片栗粉 6.75 米粉 2.25 なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 19.5 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 こしょう 0.02 | つくだ煮(ひじきり) 1袋(10) だいこん 71.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 竹輪 19.5 にんじん 19.5 角こんにゃく 13 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 削節 1.3 おつゆふ 6.5 冷凍液卵 26 冷凍豚肉 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 削節 1.3 | 韓国用ハッシュドベジタブル 234 たまねぎ 30 にんじん 16 マッシュルーム 16 ハヤシシルウ 16 トマト 1.8 植物油脂 1.6 調味料等 ホトとお米のせきさかつ 2個(80) なたね油(揚げ用) 8 ブロッコリー 45.5 中華ドレッシング 1袋(10) | 冷凍かぼちゃ皮付 58.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 32.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.39 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 片栗粉 0.52 だいずペースト 19.5 豆乳 19.5ml 豚肉 26 にんじん 19.5 だいこん 45.5 つきこんにゃく 6.5 合わせみそ 11.7 削節 2.6 白身魚フライ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 洋なしゼリー(ミニ) 1個(21) | レバーミートボール 4個(60) なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 19.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 チンピオン(ストレート) 7.8 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 1.3 トマトケチャップ 7.8 酢 3.25 料理酒 1.3 トウバンジャン 0.13 片栗粉 0.91 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれんそう 19.5 たまねぎ 32.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 13 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03 だいず水煮 26 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 | さわら 1切(50) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍鶏肉皮付 39 塩こうじ 3.9 にんじん 19.5 キャベツ 39 れんこん水煮 13 白ねぎ 6.5 塩こうじ 2.6 合わせみそ 7.8 削節 1.95 ごぼう 19 にんじん 13 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.39 | 凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 39 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにゃく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 ひじき 5.2 冷凍豚肉糸切 13 にんじん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 削節 0.65 にんじんコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 |

| |
|---|
| 中学生一食あたり 平均栄養量 *栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(訂正)」に基づき 算出しています。 |
| エネルギー 803kcal |
| たんぱく質エネルギー比 16.7% |
| 脂肪エネルギー比 28.8% |
| カルシウム 395 mg |
| マグネシウム 112 mg |
| 鉄 4.4 mg |
| ビタミンA 552 µgRAE |
| ビタミンB1 0.55 mg |
| ビタミンB2 0.62 mg |
| ビタミンC 38 mg |
| 食物繊維 7.0 g |
| 食塩相当量 2.9 g |

「ハッシュドベジタブル」 の使用について

センター地区 12月18日(水)



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。
賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。
主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。



学校給食・食育だより

12月号



今年も残すところあとひと月です。寒さが身に染みる季節となりました。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。

12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「沢煮椀」、新料理の「塩こうじ汁」など体が温まる汁物が登場します。

バラエティーに富んだ「お雑煮」～各地の特色あるお雑煮～

新しい年の始まりにはおせち料理やお雑煮などの正月料理を食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実に様々です。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしたい日本の食文化です。

| | | |
|--|---|--|
| <p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p> | <p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼもせる。</p> | <p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p> |
| <p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> | <p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p> | <p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p> |
| <p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p> | <p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p> | <p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p> |

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくと共に、楽しい年末年始を元気に過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| <p>★こまめに手を洗う</p> | <p>★早寝・早起きを心がける</p> | <p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p> |
| <p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★適度に体を動かす</p> | |

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、ビタミンの豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、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。

かぼちゃ(なんぎん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、きんかん、うどん

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリーはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索