

令和6年

12月 献立表

基山町給食センター  
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー (kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
								カルシウム(mg)	
2月	ご飯					米		739	
	牛乳		牛乳					35.8	
	鯖のごま焼き	★サワラ					ごま ごま油	21.0	
	竹輪とチンゲンサイのソテー 根菜スープ	★竹輪 鶏肉		チンゲンサイ 人参	玉葱 大根 蓮根 ごぼう		じゃがいも 油 塩 酒 しょうゆ しょうゆ オイスターソース トウバン ジャン だしパック 塩 しょうゆ みりん	309	
3火	麦ご飯					米 麦		728	
	牛乳		牛乳					32.3	
	豚肉の生姜炒め	豚肉		さやいんげん	玉葱 しめじ 生姜	三温糖	油	20.6	
	里芋の煮つけ 白菜と厚揚げのスープ	大豆 厚揚げ わかめ み そ		人参 ねぎ	こんにゃく しいたけ 白菜	★里芋 三温糖		しょうゆ みりん 塩 だし朴 だしパック	367
4水	ご飯					米		749	
	牛乳		牛乳					30.3	
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参 ねぎ	白菜 しいたけ こ んにゃく	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ だしパック 塩 酒	15.7
	切干大根の和え物 佐賀のり	のり			切干大根 きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	379
5木	きな粉抹茶あげパン	きな粉				★コッペパン 砂糖	★油	抹茶	740
	牛乳		牛乳					26.0	
	大根とツナのサラダ	ツナ		ほうれん草 人参	大根 生姜	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	34.6
	ビーフシチュー	★ミートボール		グリーンピース 人参	玉葱 しめじ	じゃがいも 三温糖		★ビーフシチュールー ★デミグラ スソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ	304
6金	梅しご飯					米 麦	ごま	赤しそ 梅干し	754
	牛乳		牛乳					32.7	
	つんきーだご汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	大根 しいたけ ご ぼう	白玉粉 小麦粉		だしパック しょうゆ 酒 みりん 塩	22.0
	ホイコーロー	豚肉		にら 人参	キャベツ もやし に んにく	三温糖	油	テンメンジャン オイスターソース 塩 こしょう	331
9月	ご飯					米		794	
	牛乳		牛乳					25.9	
	厚揚げのカップ焼き	厚揚げ 豆乳	★チーズ	ほうれん草	玉葱 しめじ		エッグケア	塩 こしょう	28.7
	ゆかりあえ 大根と里芋のみそ汁	みそ		小松菜 ねぎ	蓮根 もやし 大根 玉葱	★里芋		赤しそ 香味和風ドレッシング だしパック	507
10火	ご飯					米		809	
	牛乳		牛乳					33.3	
	鯖の竜田揚げ	★サバ			生姜	片栗粉	★油	しょうゆ 酒	29.2
	白菜の昆布あえ 春菊と鶏肉のスープ	鶏肉		人参 春菊	白菜 もやし しいたけ 玉葱	春雨	ごま油	塩っぺ しょうゆ みりん 塩 中華味 酒 しょうゆ みりん	276
11水	ご飯					米		821	
	牛乳		牛乳					40.5	
	鶏肉の西京焼き	鶏肉 みそ			生姜	三温糖	ごま油	酒 みりん	21.6
	卵の花いり 豚汁	おから さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ		ねぎ 人参 人参 ねぎ	椎茸 こんにゃく 玉葱 ごぼう	三温糖	油	しょうゆ 塩 みりん	353
12木	コッペパン					★コッペパン		抹茶	820
	牛乳		牛乳					27.1	
	ツナごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう キャベツ	三温糖	ごま	しょうゆ みりん 酒 かりんご まドレッシング	36.8
	ポトフ いちごジャム	ウインナー		人参 パセリ	玉葱 大根 とうもろ こし にんにく	じゃがいも		塩 しょうゆ とりから 白ワイン	321
13金	麦ご飯					米 麦		822	
	牛乳		牛乳					29.4	
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 にんにく 生 姜	じゃがいも		★カレールー ★デイナーカレ ルー ケチャップ ★チャツネ こ しょう しょうゆ りんごビュレ	19.2
	大根のレモンサラダ ソファール		★ヨーグルト	人参	大根 ★きゅうり レ モン果汁			イタリアンドレッシング 酢 こしょ う	415
16月	五穀米ご飯					米 麦 もちぎひ 赤 米 コーングリッツ もちあわ		752	
	牛乳		牛乳					28.9	
	白菜スープ	★肉団子 厚揚げ		春菊 ねぎ	白菜 生姜 しめじ			こんぶ だしパック しょうゆ 塩 酒 みりん	19.7
	マーボー春雨 りんご	豚肉		小松菜 人参	椎茸 筍 三ツク 生姜 りんご	春雨 三温糖	ごま油	酒 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ 中華味 こしょう	469
17火	ご飯					米		826	
	牛乳		牛乳					32.7	
	チキン南蛮	鶏肉			生姜	★小麦粉 三温糖	★油 ノンエッグタ ルタルソース	しょうゆ 酢 塩 酒	24.7
	ごまあえ おいものみそ汁			ほうれん草 人参 ねぎ	白菜 もやし キャベツ	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩 だしパック	317

令和6年

12月 献立表

基山町給食センター  
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 水	ご飯					米		759	
	牛乳		牛乳					31.3	
	焼きししゃも		★ししゃも					18.2	
	小松菜いため	豚肉		小松菜 人参	キャベツ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ	413
19 木	わかめご飯	わかめごはんのもと				米	ごま	752	
	牛乳		牛乳					32.2	
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ		人参 ねぎ	ごぼう 玉葱	★うどん 三温糖		だしパック しょうゆ 醤油 みりん 酒 塩	16.3
	キャベツとささみのサラダ	鶏肉		枝豆 人参	キャベツ	じゃがいも	ごま ねりごま	しょうゆ 酢 みりん	355
20 金	ご飯					米		787	
	牛乳		牛乳					24.0	
	すりみ落とし揚げ	白身魚すりみ おから	ひじき	ねぎ	玉葱 ごぼう 生姜	片栗粉	油		22.0
	カレーマヨサラダ	みそ		アスパラガス 人参	玉葱	さつまいも 三温糖	エッグケア	しょうゆ カレー粉	338
23 月	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	大根 えのき			だしパック	
	麦ご飯					米 麦		733	
	牛乳		牛乳					28.5	
	おでん風煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪	昆布	人参 さやいんげん	大根 こんにゃく	★里芋 三温糖		塩 しょうゆ みりん 酒 だしパック	19.4
24 火	じゃこいりごまあえ		しらす干し	ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	446
	鉄っこひじき		鉄っこひじき						
	ご飯					米		794	
	牛乳		牛乳					31.8	
ハンバーグ	牛肉 豚肉 ★卵	★牛乳			玉葱	パン粉		塩 ナツメグ ケチャップ	20.5
	温野菜			ブロッコリー		じゃがいも さつまいも		塩	309
	ベジタブルスープ	ウインナー		人参 パセリ	玉葱 キャベツ 蓮根 大根			だしパック 塩 しょうゆ こしょう マギーブイオン	

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



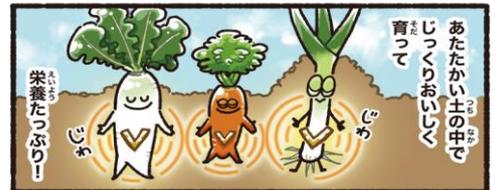
年取り魚



冬野菜レンジャー

大根、白菜、ほうれん草、人参、ねぎ。胸にはビタミン(Vitamin)の「V」マーク、土から沢山の栄養分をチャージして、黄金に光り続ける。メンバーは、他にも、かぶや小松菜、れんこん、ごぼうなどたくさんいる。

ふゆやさい さんじょう  
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい めんえきりよく たか  
冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。