

12月 こんだて表



No. 1
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字で表示してあります。



令和7年度 12月
伊佐市立学校給食センター

日 曜 日		献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なほたらき)						おふくや・伊佐		はい づ す 配 膳 図	ひとく 一口メモ
			エネルギーになる		からだをつくる		からだの調子をととのえる		小学校	中学校		
1月	ひのひかりごはん ほうとう汁	こめ ほうとう(こむぎこ)		とりにく あぶらあげ おぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	しいたけ はくさい きんざんねぎ	664	20.6		きょうから12月です。寒い日が続きますので、健康管理に 気を付けましょう。今日の温食は「ほうとう汁」です。「ほうとう」とは、小麦粉から作る平たい麺のことです。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜や肉をみそで煮込み、ほうとうを加えます。山梨県の郷土料理です。	
	かきあげ 1食のり佃煮【センター届】	じゃがいも こむぎこ さとう さとう みずあめ	あぶら	たまご かつお	のり ひじき にぼし	にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース		773	23.9			
	2	冬の根菜カレー(麦ごはん)	こめ おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんとさきめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん れんこん しめじ たまねぎ りんご プルーン	700			20.7
火	ももとみかんのポンチ	さとう				みかん バイナップル もも みかんかじゅう ももかじゅう		852	25.0			
3	ひのひかりごはん 芋煮汁	こめ さといも		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きんざんねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	638	25.5		今日の温食は「いも煮汁」です。「いも煮」とは、里芋と季節の野菜を煮込んだ東北地方の郷土料理です。稲刈りが終わるころに、収穫祭として、野外で大きな鍋を囲んで作る「芋煮会」が有名です。温かいお汁を食べて寒い冬を元気にのりきりしましょう。	
水	かつおそぼろふりかけ	さんおんどう	あぶら	かつおフレーク たまご	しらすばし	にんじん	えだめめ コーン	771	31.0			
4	バターパン 鶏肉とさつま芋のクリーム煮	こむぎこ さとう さつま芋も てんぷん みずあめ ポワトルウ	マーガリン あぶら	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだめめ	731	29.8			
木	ほうれん草とベーコンのソテー	マーガリン (乳ぬき)	ベーコン		ほうれんそう	コーン		927	37.4			
5	トリニータ丼(麦ごはん)	こめ おぎ ざらめ	あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にら		674	31.2		今日は、ごさろのおかずをご飯にのせていただく、「トリニータ丼」です。「トリニータ丼」とは、大分の学校給食で人気のメニューです。鶏の唐揚げを甘辛いタレに絡めてご飯にのせるとんぶり料理です。「鶏にら丼」から、「トリニータ丼」に変わり、大分のサッカーチーム「大分トリニータ」にちなんで名付けられました。大分発祥の料理を味わいましょう。	
金	どさんこ汁 (中のみ) ヨーグルト【学記】	おおいだ・ ほっかいどう の味 じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ きんざんねぎ コーン	867	39.9			
6	麦ごはん 麻婆豆腐 拌三絲 (中のみ) カルフィッシュ【センター届】	こめ おぎ さんおんどう てんぷん はるさめ さんおんどう さとう ごめこ てんぷん	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず どうふ あかみそ おからパウダー	ぎゅうにゅう	にら	きんざんねぎ たまねぎ ししいたけ	660	25.0			
月					わかめ	にんじん	きゅうり	822	32.3			
7	ジャンバラヤ(麦ごはん)	こめ おぎ さんおんどう	マーガリン(乳抜き)	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ コーン	677	25.3		今日のご飯は「ジャンバラヤ」です。「ジャンバラヤ」とは、アメリカ南部 ルイジアナ州でよく食べられる「炊き込みご飯」です。肉や野菜を香ばしく炒め、カレー粉やチリパウダーなどのスパイスをケチャップと一緒に加えます。給食用にアレンジしています。アメリカの味を味わいましょう。	
火	ABCミルクスープ ほうれんそうオムレツ	じゃがいも マカロニ ポワトルウ	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	823	30.7			
8	ひのひかりごはん 呉汁	こめ おぎ		だいず あぶらあげ おぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	662	24.4			
水	ホキ天玉揚げ ブロッコリーのゆかり和え	こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	ホキ	あおさ	ブロッコリー	しそゆかり	775	27.2			
9	ハンバーガー ハンバーグのマリナソース ボイルキャベツ 冬野菜のポトフ	こむぎこ さとう さんおんどう さとう てんぷん	マーガリン ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト パセリ	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	685	30.8		今日のハンバーグは「マリナソース」をかけています。イタリアのナポリの船乗りが好んで食べていたので、船乗りを意味する「マリナラ」から名付けられました。給食では、ケチャップとウスターソース、砂糖、レモン果汁、マヨネーズ、パセリを混ぜて作りました。パンにハンバーグとキャベツと一緒にいただきます。	
木		じゃがいも		ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい だいこん	870	38.4			

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

12月 こんだて表



No.2
(小・中学校用)

学校給食センターでは、「地産地消」に取り組んでいます。

伊佐産の食材は、太字下線で示しております。



令和7年度 12月
伊佐市立学校給食センター

日曜日 献立名 (牛乳は毎日つきます)		主な食材	食品のグループ(主なはたらき)						小学校 中学校		配膳図	一口メモ
			エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ 体の調子をととのえる					
12 金	さんぽん 金山ねぎ塩豚丼 (麦ごはん)	13日は、 伊佐の日	こめ おぎ		ぎゅうにゅう		にんじん	もやし きりぼしだいこん きんざんねぎ レモンかじゅう	657	27.2		今日は「伊佐の日」の献立です。伊佐でとれる「金山ねぎ」を15kg使ってどんぶりの具を作ります。金山ねぎとは、今から39年前に地元の夏刈狐山にちなんでブランド名がつけられました。伊佐市の気候は昼と夜の寒暖差が大きく、これがねぎの旨みを増す要因となっているようです。伊佐の味を味わいましょう。
	もずくの中中華スープ	パンこ でんぶん さとう		とりにく とうふ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン	794	32.5			
15 月	ひのひかりごはん 水炊き 鉄火みそ パニラだいふく【センター届】		こめ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな	だいこん しめじ しいたけ こんにゃく はくさい レモンかじゅう	705	29.3		「水炊き」は、多くの調味料は使わず、鶏のうま味で調理するため、シンプルな料理です。今日は給食用に少しアレンジした水炊きです。鶏肉や野菜の旨味も溶け込んだスープにレモン果汁を入れて仕上げました。鉄火みそは、ごはんとの相性がバツグンです。ごはんもしっかり食べましょう。
		さとう こめこ でんぶん みずあめ	豆腐(とうにゅう) クリーム				ごぼう	827	35.1			
16 火	さんぽん 麦ごはん ミョック キムチポッカ	かんこく の味	こめ おぎ		ぎゅうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	678	25.5		今日は、韓国の味です。おなじみの料理を韓国語にしてみました。「ミョック」とは韓国のわかめスープです。韓国では、わかめがとろとろになるまで煮込まれ、牛肉や貝類と一緒に食べられることが多いようです。「キムチポッカ」は、豚肉とキムチを炒めた料理のことです。日本では「豚キムチ」として食べられています。韓国発祥の料理で盛りましょう。
		ごま	ベーコン とうふ	わかめ		にら	きりぼしだいこん こだいずもやし はくさいキムチ キャベツ	826	30.0			
17 水	さんぽん 豚たま丼(麦ごはん) 餃子(小2個・中3個) 野菜のさっぱり和え		こめ おぎ		ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ	686	28.1		今日の「野菜のさっぱり和え」は、味付けをレモンやゆずの果汁とお酢としょうゆを混ぜたポン酢しょうゆでしています。レモンやゆずの果汁でさっぱりとした味になります。野菜は体の調子を整えてくれます。一日で両手いっぱい野菜を食べると体に良いので、給食の野菜もしっかりと食べましょう。
		さんおんどう でんぶん	あぶら	ぶたにく さつまあげ たまご		にら	キャベツ たまねぎ	856	34.7			
18 木	ミニコッペパン ラビオリのトマトソース煮 チーズポテト チルドチョコクリーム【センター届】		こおぎこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	720	30.0		「ラビオリのトマトソース煮」のラビオリとは、小麦粉を練って作った生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜などを挟んだパスタです。イタリアでは、ラビオリにトマトソースやクリームソースをかけて食べるそうです。今日は、野菜を入れたスープにラビオリと一緒に入れています。
		こおぎこ パンこ さとう さんおんどう		ぶたにく ガルパソニー マローファット		にんじん	たまねぎ コーン	891	37.4			
19 金	ひのひかりごはん さつま汁 ぶりの塩焼き きりぼしわかめの炒め物	毎月10日は 食育の日	こめ		ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく きんざんねぎ	683	31.1		毎月19日は、食育の日です。そして明日の12月20日は「プリの日」です。12月を、昔は「師走」といいました。「プリ」は、漢字で魚辺に 師走の「師」の文字を使うことから、「プリの日」になったそうです。プリは寒くなる季節は「寒プリ」と呼ばれ、とてもおいしくなるのです。今日は塩焼きにしました。季節の味を味わいましょう。
		さつま汁	あぶら	とりにく あぶらあげ おぎみそ おからパウダー ぶり		にんじん	コーン	812	36.5			
22 月	さんぽん 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまのみぞれ煮 野菜のゆず和え	とうじ 冬至	こめ おぎ		ぎゅうにゅう		かぼちゃ にんじん はねぎ	たまねぎ えのき しめじ	657	23.8		一年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼間が一番 短く、夜が一番 長い日を冬至といいます。今年は今日の12月22日が冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べる風習などの病気に罹らないで1年健康に過ごせますように…と願ったり、ゆず湯に入る風習などがあります。給食でも「かぼちゃのみそ汁」や「野菜のゆず和え」を食べ、風邪予防をしましょう。
		さとう でんぶん		さんま		にんじん ほうれんそう	コーン だいこん ゆず レモンかじゅう	756	26.0			
23 火	少なめケチャップライス お星さまスープ フライドチキン シーザーサラダ セレクトデザート【学配】	セレクト 給食	こめ おぎ さとう		ぎゅうにゅう		にんじん	コーン たまねぎ	728	30.0		今日は楽しみにしていた「セレクトデザート給食」です。今年は4種類のデザートから選んでもらいました。皆さんは何を選びましたか?「チョコケーキ」1009個、「いちごケーキ」302個「ソイムスケーキ」345個「三色プリン」129個という結果でした。スープには星形をしたマカロニのようなものがありましたか?それは穀類の「きび」からできたもので「ホワイトソルガム」といいます。初登場です。今日で2学期の給食が最後の学校もあります。2学期は、どの学校も1学期よりたくさん食べていました。3学期も楽しみにしています。
		じゃがいも ホワイトソルガム(きび) でんぶん こおぎこ さとう	あぶら	ウインナー とりにく だいず		にんじん パセリ ピーマン(きいろ・あか)	たまねぎ ズッキーニ	843	34.9			
24 水	さんぽん 手作りメロンパン【センター届】 ピリ辛フォー カラフルガーリックソテー		こおぎこ さとう	マーガリン バター	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ きんざんねぎ	647	27.3		今日は少ない食数だったので、メロンパンを調理員さんの愛情たっぷりで手作りしました。パン屋さんから届いた丸パンにクッキー生地をかぶせて、オーブンで焼きました。味わって食べてください。
		フライドチキン (こめこ でんぶん)	ごまあぶら ねりごま	ぶたにく だいず		ブロッコリー パプリカ(あか・きいろ)	にんにくチップ	812	33.9			

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。