

献立のねらい  
冬の味を楽しもう

# 献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！  
(fujisaki.kyu)



令和6年度 12月分



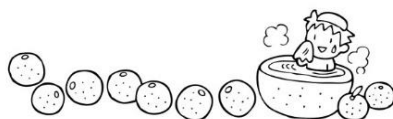
藤崎町学校給食センター

## お米の品種が変わります

これまでは藤崎町産の「つがるロマン(特別栽培米)」を提供していましたが、12月からは、藤崎町産の「はれわたり(特別栽培米)」を提供します。

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
2月		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き みそごぼう炒め すまし汁	小 554 中 670	25.0 28.1	ごはん ごま、三温糖 ごま油 か	牛乳 鶏肉 豚肉、みそ とうふ	ごぼう、にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	冬の味を楽しもう 冬に旬をむかえる野菜には、はくさいやほうれんそう、だいこん、こまつな、ねぎなどがあります。冬野菜には体を温める効果があるといわれています。なべ料理やみそ汁などは、汁に溶け出した栄養もとれるため、おすすめの食べ方です！ 冬野菜を食べて体を温め、寒い冬も元気に過ごしましょう。
3日		牛乳 ごはん 五目たまご焼き ごま和え 豚汁	小 547 中 694	24.0 29.5	ごはん ごま じゃがいも	牛乳 たまご、ひじき 豚肉、みそ	ほうれんそう、たけのこ にんじん、もやし はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	
4日		牛乳 ごはん メンチカツ 海そうサラダ じゃがいものみそ汁	小 611 中 774	20.5 24.8	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 メンチカツ 海そう 油揚げ、みそ	レタス、きゅうり えだまめ たまねぎ、にんじん しめじ	
5日		牛乳 ごはん いわしおろし煮 きんぴらごぼう みそかきたま汁	小 612 中 732	26.1 29.3	ごはん ごま 米油、ごま油 でんぷん	牛乳 いわし 牛肉 たまご、とうふ、みそ	だいこん ごぼう、にんじん こんにゃく たまねぎ、にら	藤崎町産のたまごを使っています。
6日		牛乳 ごはん つくね メンマの炒め物 厚揚げのみそ汁	小 583 中 721	24.7 29.0	ごはん 三温糖 米油	牛乳 つくね 豚肉 厚揚げ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	メンマは、たけのこ(麻竹)を乳酸発酵させた加工食品です。
9日		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) 野菜のごま塩炒め わかめスープ	小 555 中 680	25.4 30.0	ごはん ごま、ごま油 でんぷん	牛乳 しゅうまい 豚肉 わかめ、なると	もやし、にんじん こまつな、たけのこ、しめじ だいこん、ねぎ しいたけ	今月のりんご 12月10日(火)の《金星》 薄いクリーム色のような色合いで、濃厚な甘みとよい香りが特徴。果肉が硬めで、果汁が豊富。
10日		牛乳 五目うどん かぼちゃコロッケ、はくさいのゆず和え りんご	小 558 中 679	23.7 29.3	うどん 三温糖 米油	牛乳 豚肉 かまぼこ、油揚げ 鶏肉	れんこん、にんじん しいたけ、ねぎ かぼちゃ はくさい、ほうれんそう、りんご	地元の味に感謝して食べましょう！
11日		牛乳 ごはん とうふハンバーグ フラワーサラダ たまごスープ	小 611 中 773	22.4 27.0	ごはん ごま、ドレッシング でんぷん	牛乳 とうふハンバーグ たまご、わかめ	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	
12日		牛乳 チキンカレー 野菜サラダ みかん	小 632 中 771	20.1 23.3	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー みかん	みかんは、へた側からむくと、白い筋もきれいにむくことができますよ！
13日		牛乳 ごはん さばみそ煮 きりぼしだいこんの炒め煮 キャベツのみそ汁	小 598 中 771	23.5 29.1	ごはん 三温糖 米油	牛乳 さば、みそ さつま揚げ、大豆 油揚げ	きりぼしだいこん こんにゃく、しいたけ キャベツ、にんじん えのきたけ	魚が苦手という人も多いですが、骨まで柔らかく煮付けた給食のさばみそ煮は、隠れた人気メニューでもあります。
16日		ジョア 肉だんご(2こ) ナムル マーボーとうふ	小 572 中 706	25.9 30.3	ごはん ごま、ドレッシング ごま油 でんぷん	ほうとう乳 肉だんご 豚肉、とうふ	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	ごまに含まれる“ビタミンE”は細胞を若々しく保つ「若返りビタミン」とも呼ばれています。
17日		牛乳 ごはん ぶりフライ おひたし 安東鍋	小 605 中 751	24.0 28.6	ごはん いももち 米油	牛乳 ぶり かつおぶし 鶏肉、みそ	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	安東鍋は、中世に藤崎一帯を支配した“安東氏”に由来する、町の創作郷土料理です。
18日		りんご ジュース コッパパン チキンチーズ焼き ポテトサラダ コーンポタージュ	小 617 中 757	21.4 25.7	コッパパン じゃがいも、マヨネーズ オリーブ油、生クリーム バター、りんごジュース	牛乳 鶏肉、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん きゅうり とうもろこし パセリ	りんごジュースは藤崎町産です。
19日		牛乳 いろいろごはん たまご焼き 豚肉とだいこんの煮物 こまつなのみそ汁	小 541 中 671	24.2 28.9	ごはん 三温糖 米油	牛乳 たまご 豚肉 とうふ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく えだまめ こまつな、ねぎ	いろいろごはらは、野沢菜、青じそ、赤かぶ漬、しば漬、だいこん、にんじんを混ぜ込んだごはんです。
20日		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き なめたけ和え せんべい汁	小 533 中 659	29.8 35.2	ごはん せんべい	牛乳 赤魚、みそ 鶏肉	もやし、ほうれんそう えのきたけ だいこん、にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ	赤魚西京焼きは、香り高く上品な甘みが特徴の「西京みそ」で味付けしています。
23日		牛乳 キャラットピラフ 鶏肉トマトソース煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ、ケーキ	小 678 中 802	30.6 35.3	ごはん ドレッシング ケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんじん、とうもろこし 赤ピーマン、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	~Merry Christmas~ 2学期最後の給食は、一足早いクリスマス献立です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



今年(ことし)の冬至(とうじ)は12月21日(土)

少し早いですけど...

12月10日(火)の給食は冬至メニュー!

その日の献立や使われている食材をよく見て、どんなところに冬至らしさが隠れているのか考えてみましょう!

冬至は、一年の中で最も昼の長さが短くなる日です。昔から、冬至の日にはかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。かぼちゃを食べるのは、栄養をとるだけでなく、かぼちゃの黄色が厄除けになり、風邪や病氣から体を守るといわれているからです。また、ゆず湯には、「湯治をして融通よく暮らせますように」という「冬至と湯治」、「ゆずと融通」をかけた願いが込められているといわれています。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がるとされており、それらを食べる習慣もあります。なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん(うどん)、ぎんなん、きんかん、かんてんなどは「運盛り」と呼ばれ、縁起を担いで食べられてきました。