



令和6年度 12月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】寒さに負けない食事を知ろう



日	曜	献立名	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
2	月	フィッシュバーガー ミネストローネ	○	ホキフライ 鶏肉 大豆	牛乳		キャベツ にんじん パセリ トマト缶	米粉パン じゃがいも マカロニ	油	636 26.9 2.7	773 32.1 3.4
3	火	麦ごはん 生揚げと豚肉のピリ辛炒め フォーのスープ	○	豚肉 生揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ	干しいたけ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油		608 25.8 1.9	760 32.1 2.4
4	水	生産者の方が一番好きな食べ方！美東ごぼうが入ったおでんです。									
		麦ごはん おでん 香味あえ	○		牛乳			米 麦 こんにゃく じゃがいも ツナ		602 23.3 2.0	753 28.5 2.8
5	木	ちゃんこうどん 梅おかかあえ 枝豆わかめごはん	○	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	大根 白菜 しいたけ キャベツ ブロッコリー ねり梅	うどん 砂糖		612 22.8 3.2	784 28.3 3.9
6	金	めった汁は石川県の郷土料理です。めったやたらにいろいろな具を入れた汁、めったに食べられないほどおいしい汁という意味があります。									
		麦ごはん いわしのしょうが煮 めった汁 昆布あえ	○		牛乳			米 麦 いわしのしょうが煮 豚肉 豆腐 みそ 塩昆布		659 24.9 2.4	797 29.1 2.9
9	月	背割りパン ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ ヨーグルト	○		牛乳			米粉パン じゃがいも マヨネーズ		654 56.7 2.9	793 32.2 3.8
10	火	みぞれは雨と雪が混ざり合って降ることです。この状態を大根おろしで表しています。									
		麦ごはん サバの塩焼き 豆腐とわかめのみそ汁 みぞれあえ	○		牛乳			米 麦 サバ じゃがいも 小松菜		626 26.2 2.0	755 30.1 2.4
11	水	【美祢市統一献立】山口県産食材100%の献立です。秋吉台高原牛、大根、ほうれん草、白菜はJA山口県美祢統括本部さんから無償でいただきました。									
		ジオ★カレー ゆずきちサラダ	○	秋吉台高原牛 大豆	牛乳		ごぼう 大根 キャベツ 白菜	米 麦 さつまいも しいも 砂糖	油	674 22.0 2.6	853 27.2 3.4
12	木	高菜スパゲティ 大根サラダ さつまいも蒸しパン	○	豚肉 ツナ		にんじん 高菜漬 ほうれん草	キャベツ にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜 とうもろこし	スパゲティ 砂糖	油	613 23.8 2.3	756 28.7 3.0
13	金	山口県産食材100%献立の白です。地元の食材をよく味わって食べましょう。									
		麦ごはん 鶏肉とごぼうのみそがらめ かぶのすまし汁 ごま酢あえ	○	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳		ごぼう にんじん かぶ菜 かぶ 白菜 しいたけ	片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま	665 23.2 1.6	834 28.3 1.9

*材料の都合により、産地や献立は一部変更になることがあります。
*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日曜	献立名	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
		牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖		
16月	米粉パン いちごジャム			牛乳			米粉パン いちごジャム	644 26.0 2.8	783 32.1 3.4
	タラとコーンのチャウダー	○	タラ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 コーンクリーム缶	じゃがいも		
	プチプチサラダ		ツナ	パール種		キャベツ きゅうり	砂糖 油		
17火	麦ごはん			牛乳			米 麦	654 26.3 2.0	800 31.3 2.3
	卵焼き	○	卵焼き						
	けんちょう		鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	ごま油		
	しそひじきあえ			しそひじき	ほうれん草	キャベツ もやし			
18水	キムチチャーハン		豚肉	牛乳		白菜キムチ 枝豆 玉ねぎ	米 ごま油	655 22.5 1.8	839 28.0 2.0
	ワンタンスープ	○	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ もやし			
	さつまいもとりんごの重ね煮					りんご	さつまいも 砂糖 バター		
【やまぐち郷土料理の日:クジラ】山口県では昔から「大みそかに大きい鯨を食べると、大きい年をとることができる」と言われています。									
19木	麦ごはん			牛乳			米 麦	632 25.7 1.8	793 31.8 2.2
	クジラカツ	○	クジラカツ				油		
	ヤーコン麺汁		豆腐		にんじん ねぎ	かぶ 白菜 えのきだけ	ヤーコン麺		
	切り干し大根のソース炒め		平天			切り干し大根 もやし キャベツ	砂糖		
今年度は12月24日が冬至です。冬至には「ん」が付く食べものを食べると縁起が良いといわれています。									
20金	麦ごはん			牛乳			米 麦	625 21.3 2.1	784 25.8 2.7
	冬至のみそ汁	○	ベーコン みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	大根 れんこん	こんにゃく		
	鶏肉のすき焼き風煮		鶏肉 生揚げ			ごぼう しいたけ 白菜	春雨 砂糖		
セレクトデザートは「ココアマドレーヌ・いちごマドレーヌ・プリン」の中から事前に1つ選んでいます。									
23月	アップルパン			牛乳			アップルパン	649 28.5 2.7	783 33.4 3.5
	もみの木ハンバーグ		ハンバーグ				砂糖		
	チーズサラダ	○	ツナ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖 油		
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん パセリ	えのきだけ 白菜 大根			
	セレクトデザート								
秋芳中学校の給食はありません。									
24火	白ごはん			牛乳			米	647 25.9 1.8	/
	麻婆豆腐	○	豆腐 豚肉 レンズ豆 赤みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖		
	もやしの中華あえ				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖 ごま油		

◇◇◇◇◇◇ 冬至って何? ◇◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気を予防するといわれています。



おお 大みそかはそばで年越し としこ

