

# 12月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を  
栄養士のコメント・写真付で公開中♪

2024年度 中学校  
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
2月	ごはん	○	ツナサラダ ブラウンシチュー	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト
3火	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
4水	ごはん	○	鶏肉つくね 寄せ鍋	米	牛乳 つくね 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	にんじん はくさい 白ねぎ ごぼう しらたき
5木	ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 白玉汁 胚芽ふりかけ	米 ごま油 白玉もち ふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ
6金	ごはん	○	ナムル マーボー大根	米 ドレッシング ごま油 でんぱん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 絹厚揚げ みそ	にんじん もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ 白ねぎ
9月	ごはん	○	太刀魚フライ スタミナみそ汁	米 油 ごま油	牛乳 太刀魚 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく
10火	少なめ ひろし ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> こんにゃくのきんぴら 親子うどん 	米 砂糖 ごま ごま油 うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	ひろしま菜 にんじん ごぼうこんにゃく えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ
11水	まあい パン	○	コロツケ ポトフ 一食ソース	パン コロツケ 油 じゃがいも ソース	牛乳 ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー
12木	ごはん	○	ホイコーロー 肉団子スープ	米 ごま油 砂糖 でんぱん はるさめ	牛乳 豚肉 肉団子	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ だいこん ほうれん草
13金	ごはん	○	フルーツ和え カレー	米 みかんゼリー ナタデココ じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ
16月	ピラフ	○	ハンバーグの オニオンソースがけ イタリアンスープ	米 砂糖	牛乳 ハンバーグ 大豆 ベーコン	しょうが にんにく レモン にんじん コーン たまねぎ はくさい
17火	ごはん	○	<b>ふるさと給食</b> ゆず照り焼きチキン 田舎汁	米 でんぱん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ゆず だいこん にんじん ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ
18水	ごはん	○	クリスピーチキン ミネストローネ	米 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン トマト
19木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 トックスープ みかん	米 トック ごま油	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん はくさい 白ねぎ みかん
20金	宇佐産小麦 の コッペパン	○	<b>冬至給食</b> マカロニサラダ パンキンシチュー	パン マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー
23月	ごはん	○	<b>クリスマス給食</b> ドライカレー コンソメスープ クリスマスケーキ	米 じゃがいも ケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ



マークのある日は「かみかみ給食」です!よくかんで、味わって食べましょう!

## 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はいかがでしょうか。



- 12月21日頃:冬至  
・かぼちゃ料理等 
- 12月31日:大晦日  
・年越しそば 
- 1月1日~3日頃:正月  
・おせち料理等 
- 1月7日:人日の節句(七草の節句)  
・七草がゆ 
- 小正月:1月15日  
・あずきがゆ等 