

学校給食予定献立表 12月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 金	白菜とブロッコリーのサラダ 鯖のごまみそ焼き 麦ご飯 かきたま汁	さば みそ 大豆 豆腐 卵	牛乳 ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい 生しいたけ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも かたくり粉	742 kcal 34.1 g 25.1 g 1.8 g	
4 月	もやしのごま酢 中華丼 ワンタンスープ	ぶた肉 うずら卵 ハム	牛乳 チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ もやし はくさい きゅうり 生しいたけ しょうが にんにく	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 はるさめ 三温糖	708 kcal 24.8 g 21.3 g 2.0 g	
5 火	れんこんとひじきのサラダ りんご 魚のマリネ コッペパン 雑炊	メルルーサ とり肉 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい ぶなしめじ れんこん りんご	コッペパン かたくり粉 三温糖 県産ヒノヒカリ	779 kcal 37.6 g 24.3 g 3.3 g	
6 水	食べて菜の磯香あえ みかん 鶏の香味焼き 麦ご飯 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	しょうが にんにく キャベツ だいこん みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも さといも	772 kcal 30.8 g 21.6 g 2.3 g	
7 木	ごぼうのサラダ パリッソーネ 全粒粉パン 白菜のスープ煮	ツナ ぶた肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし はくさい	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも	794 kcal 35.7 g 27.3 g 3.0 g
8 金	元気サラダ 小煮干しのレモン煮 冬野菜のカレー	ぶた肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 かえり	にんじん	かぶ たまねぎ とうもろこし だいこん レモン にんにく キャベツ きゅうり	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも 三温糖	763 kcal 28.9 g 21.0 g 2.5 g
11 月	野菜のポン酢和え 鯖の竜田揚げ 麦ご飯 ひじきと厚揚げ の煮物	さば 牛肉 厚揚げ 大豆 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こめ粉 中ざら糖	838 kcal 35.4 g 32.3 g 1.6 g
12 火	みかん 冬野菜の クリームシチュー コッペパン れんこんの ごまドレ和え	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ れんこん キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも こむぎ粉 三温糖	740 kcal 28.7 g 22.6 g 2.6 g
13 水	ゆでブロッコリー 鶏の照り焼き カレーピラフ 野菜のスープ	ウィンナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ	県産ヒノヒカリ 中ざら糖	742 kcal 29.2 g 23.9 g 2.6 g
14 木	ツチマヨサラダ 鮭の薬味ソース コッペパン ポトフ	鮭 とり肉 ツナ	牛乳	葉ねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン 三温糖 じゃがいも	690 kcal 40.8 g 20.5 g 3.1 g
15 金	じゃがいもの 和風サラダ 麦ご飯 鶏すき煮	とり肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	はくさい だいこん 生しいたけ 白ねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも こんにゃく 中ざら糖	745 kcal 30.3 g 18.6 g 2.5 g
18 月	キャベツと小松菜のサラダ バイクドポテト チキンライス レタスの スープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめん 昆布	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ レタス キャベツ レモン	県産ヒノヒカリ 三温糖 じゃがいも	796 kcal 27.6 g 31.4 g 2.2 g
19 火	クリスマス ブロッコリーの サラダ ケーキ チキン コンソメ 米粉パン スープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ だいこん とうもろこし	米粉パン クリスマスケーキ	819 kcal 37.3 g 34.9 g 3.2 g

* 12月18日～20日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
20 水	大根のサラダ 鯖のゆであん焼き 麦ご飯 かぼちやの そばろ煮	さば ぶた肉	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん かぼちや 葉ねぎ	ゆず だいこん たまねぎ しょうが	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖	802 kcal 34.8 g 23.9 g 2.0 g

バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、一年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>