

※汁物容器に入っているものには、  
▼ が付いています。

# 12月 献立予定表



令和6年度  
相模原市中学校給食

| 日  | 曜日 | 献立名   |   | 黄色(炭水化物 脂質)   | 赤(たんぱく質 ミネラル)  | 緑(ミネラル ビタミン)   | 栄養価  |
|--|----|-------|---|---|--|--|--|
|  |    | 主食    | おかず   | 働く力になる  | 血や肉になる   | 体の調子を整える   |  |
| <b>上清中学校3年榎田さんが考えた提案献立「冬野菜でとことん冬を味わおう!給食」</b>        |    |       |   |   |  |  |  |
| 2  | 月  | 麦ごはん  | ししゃものバター焼き<br>やみつぎキャベツ<br>れんこんのきんぴら<br>凍り豆腐のこはく揚げ<br>冬野菜がたっぷり温汁               | バター ごま油 米油 砂糖<br>ごま 小麦粉 でんぷん<br>さといも 米 麦                  | ししゃも 塩昆布<br>凍り豆腐 鶏卵 豚肉<br>みそ 牛乳                        | きゅうり キャベツ れんこん<br>にんじん 干し椎茸 だいこん<br>長ねぎ ごぼう<br>古根しょうが                                | エネルギー 820 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂質 26.8 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 3  | 火  | ごはん   | ボーケケチャップ<br>ごまドレッシングサラダ<br>大根のにんにく炒め<br>ハニートマトンポテト                            | 米油 砂糖 ごま ごま油<br>さつまいも バター<br>はちみつ 米                       | 豚肉 牛乳<br><b>ベーコン</b><br><b>ハム</b>                      | 古根しょうが 玉葱 キャベツ<br>もやし にんじん だいこん<br>こまつな にんにく   | エネルギー 841 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 27.2 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 4  | 水  | ごはん   | さばの竜田揚げ<br>にんじんじゃこサラダ<br>さがみ菜の肉みそ<br>ピリ辛こんにゃく<br>▼ 沢煮椀                        | でんぷん 米油 しらたき<br>米油 砂糖 こんにゃく<br>ごま油 米                      | さば ちりめんじゃこ<br>大豆 豚肉 みそ<br>牛乳                           | 古根しょうが にんじん<br>さがみグリーン にんにく<br>ごぼう えのきたけ だいこん<br>万能ねぎ                                | エネルギー 863 kcal<br>たんぱく質 30.7 g<br>脂質 32.3 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 5  | 木  | ごはん   | 大豆とたらん甘辛あえ<br>もやしのおかかあえ<br>和風サラダ<br>チンゲン菜のオイスター炒め                             | でんぷん 米油 砂糖 ごま<br>ごま油 米                                    | 大豆 たら 油揚げ<br>かつお節 いか<br>牛乳                             | 古根しょうが もやし キャベツ<br>にんじん きゅうり チンゲン菜<br>玉葱   | エネルギー 803 kcal<br>たんぱく質 33.4 g<br>脂質 22.3 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| <b>上鶴間中学校3年増田さんが考えた提案提案「冬を楽しむ元気いっぱいホカホカ給食」が登場します</b> |    |       |   |   |  |  |  |
| 6  | 金  | ロールパン | 雪つもるおかしハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>かぼち食べないみかん<br>冬野菜のホットマリネ<br>体ホカホカトマトのミネストローネ | 米油 バター じゃがいも<br>シュレルマカロニ<br><b>ロールパン</b><br><b>ホワイトルウ</b> | チーズ 牛乳<br><b>ハンバーグ</b><br><b>ベーコン</b> <b>ハム</b>        | 玉葱 にんにく マッシュルーム<br>ほうれん草 はくさい<br>とうもろこし フロccoli<br>れんこん にんじん セロリー<br>トマト パセリ みかん     | エネルギー 797 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 33.1 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 9  | 月  | 麦ごはん  | かにクリームコロッケ<br>カレースパゲティ<br>もやしのソテー<br>ひじきサラダ<br>白菜と肉団子のスープ                     | 米油 スパゲティ 米油<br>砂糖 はるさめ 米 麦<br><b>かにクリームコロッケ</b>           | 豚肉 ひじき<br>まぐろ油漬 牛乳<br><b>ベーコン</b><br><b>ミートボール</b>     | 玉葱 にんじん ビーマン<br>古根しょうが にんにく<br>セロリー もやし キャベツ<br>きゅうり はくさい 干し椎茸                       | エネルギー 812 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 26.5 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 10   | 火  | ごはん   | 大根入りフルコギ<br>ナムル<br>フロccoliの五目炒め<br>春巻き<br>小袋アーモンド                             | 砂糖 ごま油 ごま 米油<br>でんぷん 米<br>アーモンド                           | 豚肉 みそ いか 牛乳<br><b>ハム</b><br><b>春巻き</b>                 | だいこん にんにく 長ねぎ<br>もやし にんじん こまつな<br>きくらげ だけのこ<br>フロccoli                               | エネルギー 838 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 32.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 11   | 水  | ごはん   | バーベキューソース煮<br>アーモンドあえ<br>蒸ししゅうまい<br>ヨーグルトポンチ                                  | じゃがいも 米油 砂糖<br>でんぷん アーモンド 米                               | 豚肉 うずら卵<br>ヨーグルト<br>牛乳<br><b>ウインナー</b><br><b>しゅうまい</b> | にんじん 玉葱 ビーマン<br>こまつな キャベツ<br>黄桃 パイン  | エネルギー 887 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 25.8 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12   | 木  | ごはん   | あじの和風マリネ<br>切干大根のピリ辛炒め<br>たまご焼き<br>肉じゃがのカレー煮                                  | でんぷん 米油 砂糖<br>ごま油 じゃがいも<br>しらたき 米                         | あじフィレ 鶏肉 油揚げ<br>豚肉 牛乳<br><b>厚焼きたまご</b>                 | 玉葱 切干大根 にんじん<br>グリーンピース  | エネルギー 812 kcal<br>たんぱく質 31.8 g<br>脂質 25.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 13   | 金  | ごはん   | すき焼き煮<br>浅漬け<br>筍わかめと卵の炒め物<br>相性汁   | しらたき 砂糖 米油<br>ごま油 ごま さつまいも<br>米                           | 豚肉 生揚げ くきわかめ<br>牛乳 みそ<br><b>炒り卵</b><br><b>ベーコン</b>     | にんじん 長ねぎ はくさい<br>えのきたけ だいこん 玉葱   | エネルギー 853 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 29.2 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| <b>相原中学校1年吉成さんが考えた提案提案「季節の味わいを楽しむ献立」が登場します</b>       |    |       |   |   |  |  |  |
| 16   | 月  | 赤米ごはん | 鶏の照り焼き<br>ほうれん草のごまあえ<br>カラフル野菜のピクルス<br>ひじきと大豆の煮物<br>かぼちゃポタージュ                 | 砂糖 でんぷん ごま<br>こんにゃく 米油 米<br>赤米<br><b>ホワイトルウ</b>           | 鶏肉 ひじき 大豆 牛乳<br><b>ベーコン</b>                            | ほうれん草 もやし にんじん<br>きゅうり だいこん レモン果汁<br>かぼちゃ 玉葱   | エネルギー 822 kcal<br>たんぱく質 32.1 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 17   | 火  | ごはん   | いわしフライ<br>ペンネアラビアータ<br>れんこんのマヨネーズ炒め<br>レモンドレッシングサラダ                           | 米油 ペンネマカロニ<br>バター 米<br><b>マヨネーズ</b>                       | 豚肉 牛乳<br><b>ハム</b> <b>ベーコン</b><br><b>いわしフライ</b>        | 玉葱 にんにく セロリー<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ れんこん こまつな<br>キャベツ にんじん レモン果汁                      | エネルギー 808 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 18   | 水  | ごはん   | 麻婆豆腐<br>ごぼうチップス<br>春雨サラダ<br>フルーツあえ  | 米油 砂糖 でんぷん<br>ごま油 はるさめ 米                                  | 豆腐 豚肉 みそ 寒天缶<br>牛乳<br><b>ハム</b>                        | だけのこ 長ねぎ にんじん<br>干し椎茸 たら 古根しょうが<br>にんにく ごぼう キャベツ<br>きゅうり みかん パイン<br><b>白桃アイスゼリー</b>  | エネルギー 818 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 20.4 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| <b>毎月19日は食育の日!今日は、「オーストラリア」の料理が登場します+</b>            |    |       |   |   |  |  |  |
| 19   | 木  | コッパパン | カラマリ(いかの唐揚げ)&チップス<br>フロccoliのソテー<br>ひき肉のトマト煮<br>ブルーベリージャム                     | でんぷん じゃがいも 米油<br>オリーブ油 砂糖 小麦粉<br><b>コッパパン</b>             | いか 豚肉 大豆 牛乳<br><b>ベーコン</b>                             | フロccoli にんじん<br>にんにく 玉葱 セロリー<br>トマト<br><b>ブルーベリージャム</b>                              | エネルギー 786 kcal<br>たんぱく質 34.5 g<br>脂質 29.3 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 20   | 金  | ごはん   | ぶりの香味焼き<br>きんぴらこんにゃく<br>豚肉ときのこのしょうが炒め<br>かぼちゃの煮物<br>ゆずみそ汁<br>冬至 特別給食          | ごま 砂糖 こんにゃく<br>ごま油 米油 でんぷん 米                              | ぶり 豚肉 みそ 牛乳  | 長ねぎ にんじん エリンギ<br>えのきたけ 古根しょうが<br>かぼちゃ キャベツ かぶ<br>ほうれん草 ゆず果汁                          | エネルギー 837 kcal<br>たんぱく質 32.6 g<br>脂質 25.0 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 23   | 月  | 麦ごはん  | 冬野菜のキーマカレー<br>小松菜ともやしのソテー<br>彩り野菜のチーズサラダ<br>洋風かきたま汁<br>いちごゼリー                 | 米油 小麦粉 じゃがいも<br>でんぷん 米 麦<br><b>いちごゼリー</b>                 | 豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳<br><b>ベーコン</b>                            | 玉葱 にんじん れんこん<br>ごぼう グリンピース にんにく<br>古根しょうが トマト もやし<br>こまつな とうもろこし<br>キャベツ フロccoli パセリ | エネルギー 813 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 22.2 g<br>食塩相当量 2.6 g |

【月平均】エネルギー:826kcal たんぱく質:29.4g 脂質:26.6g 食塩相当量:2.4g

- 献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
  - 献立ごとの使用食材 加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。
  - 食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。
- 学校給食課連絡先:042-707-7084



## 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。



### 年末年始の 行事と行事食

#### 大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

#### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



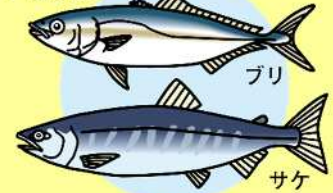
ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

#### 中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、提案献立の想コメントを掲載しています。  
利用登録や牛乳除去など、各種申請紙もダウンロード可能です

#### 給食の予約サイトはこちら



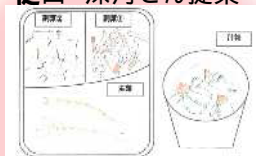
毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます

### 12月の提案献立

12/20冬至にちなんだ給食や、旬の食材、栄養バランスや彩りを工夫した給食が登場します。お楽しみに



#### 上溝中 榎田 深月さん提案



「冬野菜で  
とことん冬を味わおう！」

#### 上鶴間中 増田 美音さん提案



「冬を楽しむ元気いっぱい  
ポカポカ給食」

#### 相原中 吉成 佑都さん提案



「季節の味わいを楽しむ献立」