

令和6年 12月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			574 kcal	
	肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが しらたき, グリンピース	みりん, しょうゆ, 水	25.1 g	
	おひたし		かつお節			もやし, ほうれんそう	しょうゆ	13.7 g
								2.4 g
3火	キムタクごはん	○	ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, ごま油	新学給キムチ, たくあん, しょうが 長ねぎ	しょうゆ	596 kcal	
	鶏肉のチリソース炒め		とりむね肉角, とりもも肉角	米油, 粗糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, たまねぎ	並塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース, トウバンジャン, 水	29.3 g	
	ナムル			ごま油, 白ごま		もやし, ほうれんそう	しょうゆ	19.0 g
	くだもの (みかん)					みかん		2.8 g
4水	ホットドッグ(セルフ)	○	ウインナー	◎コッペパン		ケチャップ	603 kcal	
	ベジタブルチャウダー		ベーコン, △むきえび, ◎脱脂粉乳	じゃがいも, 米粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, ホールコーン グリンピース	チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, 水	26.9 g	
	マスタードあえ				キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 粒マスタード	27.2 g	
							3.6 g	
5木	ごはん	○		精白米, 精麦			638 kcal	
	手作りふりかけ (ツナ)		まぐろフレーク油漬け さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ	35.5 g	
	さけの南蛮漬け		さけ	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖		しょうゆ, みりん, 酢, とうがらし(粉)	18.7 g	
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り 節, みりん, 水	2.1 g	
6金	ロールパン	○		◎ロールパン			551 kcal	
	ボルシチ		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト, にんにく	デミグラスソース, ケチャップ, ペイリーフ, 赤ワイン, チキンと ポークスープ, 並塩, 水	25.7 g	
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白と さかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酢	22.6 g	
	果物 (りんご)				りんご		2.4 g	
9月	ごはん	○		精白米, 精麦			619 kcal	
	鶏肉の照り焼き		とりもも肉切り身		しょうが	しょうゆ, みりん, 日本 酒	28.6 g	
	ほうとう		とりもも肉小間, あわせ味噌, 油揚げ	ほうとう	だいこん, にんじん, ぶなしめじ 長ねぎ, 西洋かぼちゃ	しょうゆ, みりん, さば・かつお 削り節, 塩, 水	21.0 g	
							1.8 g	
10火	きつねうどん	○	油揚げ	ゆで麺, 粗糖	ほうれんそう, にんじん, 長ねぎ	しょうゆ, みりん, さば・かつお 削り節, 並塩, 水	591 kcal	
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも, 揚げ油		並塩	23.6 g	
	くだもの (みかん)					みかん	20.0 g	
							2.7 g	
11水	ごはん	○		精白米, 精麦			577 kcal	
	豚肉のねぎ塩炒め		ぶたもも肉小間, ぶたばら肉小間	ごま油, かたくり粉	長ねぎ, もやし, にんにく レモン果汁	日本酒, こしょう, 並 塩	25.3 g	
	白菜のゆず風味あえ			粗糖	はくさい, 切干しだいこん, ゆず果汁 にんじん, こまつな	酢, しょうゆ	19.7 g	
							1.6 g	
12木	チャーハン	○	ロースハム, なた, ★卵	精白米, 精麦, 米油	長ねぎ, にんにく	チキンスープ, オイスターソー ス, 並塩, こしょう	560 kcal	
	蒸ししゅうまい		冷凍しゅうまい				22.0 g	
	ビーフンスープ		ベーコン	ビーフン	にんじん, たまねぎ, たけのこ	しょうゆ, チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, 水	18.7 g	
							2.8 g	
13金	コッペパン	○		◎コッペパン			612 kcal	
	いちごジャム				いちごジャム		26.3 g	
	さばの味噌マヨ焼き		さば, あわせ味噌	卵抜きマヨネーズ		並塩, こしょう	29.6 g	
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけのこ	チキンとポークスー プ, 水, 並塩, こしょう	3.0 g	
16月	味噌ラーメン	○	ぶたもも肉小間, 八丁味噌, あわせ味噌	ホットラーメン	長ねぎ, もやし, しょうが, にんにく, き くらげ, にんじん, たら, ホールコーン	しょうゆ, みりん, チキ ンとポークスープ, 並 塩, こしょう, 水	553 kcal	
	スパイシーポテト		じゃがいも, 揚げ油			並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー	24.3 g	
	果物 (りんご)					りんご	16.6 g	
							2.0 g	
17火	ごはん	○		精白米, 精麦			650 kcal	
	四川豆腐		ぶたもも肉小間, 木綿豆腐	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	31.4 g	
	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん こんにゃく	しょうゆ, 酢	21.8 g	
							1.6 g	

山梨県郷土料理

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	ココア揚げパン			◎コッペパン, 粗糖, 揚げ油		純ココア, 並塩	655 kcal
	カレービーンズ	○	大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん	トマトピューレ, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	30.5 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク油漬け	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにやく	しょうゆ, 酢	27.1 g
							2.7 g
19 木	発芽玄米ご飯			精白米, 発芽玄米			679 kcal
	おでん	○	まこんぶ, さつま揚げ, ウィンナー, がんもどき, 焼き竹輪, ★うずら卵		だいこん, こんにやく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	29.5 g
	ごまあえ		まぐろフレーク油漬け	黒ごま, 粗糖	ほうれんそう, キャベツ	しょうゆ	24.4 g
							3.3 g
20 金	ミックスピラフ	○	ベーコン	精白米, 精麦	たまねぎ, にんじん マッシュルーム水煮, グリンピース	白ワイン, 並塩, こしょう	670 kcal
	ミートローフ		ぶたひき肉, 豆乳	パン粉, 粗糖	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	並塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン	29.4 g
	かぼちゃのスープ		豆乳	粗糖	西洋かぼちゃ	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	25.6 g
	チョコプリン			チョコプリン			2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

* 基準献立表は小学校4校
共通献立を記載しています。
校内行事等により給食提供
のない日があります。
学校行事については各
学校の「学校だより」等を
ご参照ください。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
焼き竹輪									大豆
冷凍しゅうまい				○					鶏肉・豚肉・大豆
ベーコン									豚肉
ウィンナー									豚肉
なると									豚肉
さつまあげ									
チョコプリン									
ロースハム									豚肉

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。

12月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
12/4(水)	ベジタブルチャウダー		○	○
12/12(木)	チャーハン	○		
12/19(木)	おでん	○		

※「卵」=★
「乳」=◎
「えび」=△
と材料名に印が入ります。

* 学校給食使用食材産地(青果・肉・魚・牛乳・米)は、葉山町HPで公開
しています。「葉山の給食 使用食材」と検索してください。

大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか(晦日)」といい、12月の末日は1年の
最後ということで「大みそか(大晦日)」といいます。この日
には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あり
ます。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」と
か、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新
年を迎えられますように」といった願いが込められているとい
います。

そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いた
め、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー
等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。
来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。



温かいうどんがおいしい季節になりました。具だくさんにすれば、栄養価も高く、体調を崩した
時におすすめです。そんなうどんを作るには「だし」をしっかりとることが大切です。「だし」とはか
つお節などを煮出して作った汁のことをいいます。こんぶや干しいたけ、煮干しなどからもとれ
ます。日本では昔から「だし」を使ってみそ汁や煮物などの味付けをしてきました。

人間が感じる味は甘い・しょっぱい・酸っぱい・苦いの主に4種類です。「だし」は、このどれに
も当てはまらない第5の「うま味」があります。この「うま味」があるため、塩やしょうゆなどの塩分
控えめで体のためにも良いとされています。

うどんだけでなく、なべものや、おでん、温かい汁ものなど、だしを使った体を温める料理をぜひ
ご家庭でお試しいただき、心もほっと温まるといいですね。



冬のてっぺん

英語で冬至を
ウィンター ソルステイス
"winter solstice"

といいます。"sol-
stice"は「てっぺん」

という意味。古代ローマでは太陽の力が
弱くなるこの時期に、人々が集まって楽
しく過ごしながらかつお節のよみがえりを祝
う冬至祭が広く行われました。これがク
リスマスの原型になったそうです。日本
では冬至にかぼちゃを食べますが、お隣
の韓国ではあずきがゆを食べたり、「蛇
(へび)」の字を逆さにした魔除け札を貼
り出します。1年で一番昼の短い日、世
界でもさまざまな行事があるのですね。



冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日
です。この日を境に日が伸びるため、昔
の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から
「陽」にかえていくと考えました。
それを「一陽来福」といいます。力がよ
みがえり運氣も上がる節目ということ
で、冬至の日にかぼちゃを食べて無病患
災を願います。邪気を払うといわれるあ
ずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷
土料理の1つで、材料が煮えにくいも
のから追々入れていくことから「おい
おい」を「甥と甥」で「いとこ(従兄弟)」
とかけたのが
なまえの由来と
いわれます。

