

令和6年 12月 中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			723 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	30.0 g
	おひたし		かつお節		もやし, ほうれんそう	しょうゆ	15.5 g
							3.3 g
3火	ご飯	○		精白米, 精麦			702 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	27.9 g
	ナムル			ごま油, 白ごま	もやし, ほうれんそう	しょうゆ	18.0 g
	くだもの（みかん）				みかん		2.1 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	755 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	32.8 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	32.4 g
							4.7 g
5木	ご飯	○		精白米, 精麦			817 kcal
	手作りふりかけ（ツナ）		さば・かつお削り節, まぐろフレーク水煮	粗糖		しょうゆ	43.8 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)	21.8 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	2.6 g
6金	ロールパン	○		◎ロールパン			706 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, ベイリーフ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	32.2 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	28.2 g
	果物（りんご）				りんご		3.2 g
9月	ご飯	○	山梨県郷土料理		精白米, 精麦		791 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	35.1 g
	ほうとう		とりもも肉小間, あわせ味噌, 油揚げ	ほうとう(ゆで)	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, 並塩, 水	25.1 g
							2.6 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	755 kcal
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも, 揚げ油		並塩	29.4 g
	くだもの（みかん）				みかん		23.8 g
							3.3 g
11水	ご飯	○		精白米, 精麦			722 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	30.7 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	22.4 g
							2.1 g
12木	山菜おこわ	○		山菜おこわ			713 kcal
	蒸ししゅうまい		冷凍しゅうまい				23.2 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	18.9 g
							4.7 g
13金	コッペパン	○		◎コッペパン			771 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		33.2 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	36.7 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, 並塩, こしょう, 水	2.7 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, にら, 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	713 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	30.6 g
	果物（りんご）				りんご		19.3 g
							2.9 g
17火	ご飯	○		精白米, 精麦			831 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	38.5 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	26.4 g
							2.1 g

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	コッペパン	○		◎コッペパン			715 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	トマトピューレー、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、ペイリーフ、チキンとポークスープ、並塩、水	37.4 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油、粗糖	切干しだいこん、きゅうり、こんにゃく	しょうゆ、酢	22.8 g
							3.4 g
19 木	ご飯	○		精白米、精麦			837 kcal
	おでん		まこんぶ、さつま揚げ、ウインナー、がんもどき、焼き竹輪、★うずら卵		だいこん、こんにゃく	しょうゆ、さば・かつお削り節、並塩、水	35.9 g
	ごまあえ		まぐろフレーク水煮	黒ごま、粗糖	ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ	25.9 g
							4.2 g
20 金	チーズパン	○		◎チーズパン			718 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	36.5 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（アレルギーフリー）			チョコプリン			3.5 g
23 月	ご飯	○		精白米、精麦			739 kcal
	鶏肉のレモン醤油焼き		とりもも肉切り身		レモン果汁	しょうゆ	33.3 g
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも、米油	にんじん、長ねぎ、だいこん、ごぼう、こんにゃく	塩こうじ、さば・かつお削り節、水	22.2 g
							2.7 g
24 火	チキンカレーライス	○	とりもも肉小間、豆乳	精白米、精麦、じゃがいも、小麦粉、米油	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース	トマトピューレー、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、チキンとポークスープ、並塩、水	755 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	粗糖、米油	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ	24.7 g
							23.7 g
							2.3 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

＊基準献立表は中学校2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

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息災を願います。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）」とかけたのが名前の由来といわれます。



冬のてっぺん

英語で冬至を“winter solstice”といいます。“solstice”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太陽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。



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
ウインナー									豚肉
山菜おこわ				○					鶏肉・大豆
さつまあげ									
チョコプリン									

※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		○	○
12/19(木)	おでん	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

＊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。

冬はうどんで栄養満点！塩分カット！

温かいうどんがおいしい季節になりました。具たくさんにすれば、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。

