

ホームページ用	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
2月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根のナムル	米 ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが 大根 にんじん きゅうり	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう	593kcal/21.3g 17.7g/2.5g	725kcal/25.4g 20.6g/3.1g	
3火	黒パン 牛乳 白菜のクリームシチュー コーンサラダ	黒パン じゃがいも だいたず油 ホワイトルウ マヨネーズ（卵なし）	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり コーン	コンソメ 塩 こしょう	592kcal/27.1g 19.8g/2.8g	801kcal/35.3g 24.4g/3.9g	山西小学校 5年生なし
4水	そばろ丼 牛乳 野菜のみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン もやし にんじん キャベツ	酒 しょうゆ かつおだし	592kcal/25.8g 20.2g/1.9g	726kcal/31.5g 23.4g/2.4g	
5木	きつねうどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフト麺 三温糖 だいたず油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ なると チーズはんぺんフライ	たまねぎ にんじん	かつおだし しょうゆ みりん	647kcal/29.1g 19.8g/3g	867kcal/38g 24.2g/3.8g	
6金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース キャベツサラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 ツナ	たまねぎ にんじん ソニオン キャベツ	トマトビュレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 酢 しょうゆ 塩	611kcal/24.6g 17.6g/2.8g	802kcal/30.7g 20.8g/3.7g	
9月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ みそけんちん汁	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく ごぼう	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし みりん	583kcal/27.1g 16.2g/1.8g	724kcal/33.9g 18.5g/2.4g	
10火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコーンスープ	コッペパン だいたず油 片栗粉 三温糖 ホワイトルウ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく コーン にんじん ほうれん草	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	588kcal/29.5g 12.4g/3.1g	789kcal/39g 16.3g/5.1g	二宮小学校 1年生なし
11水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔あえ	米 じゃがいも だいたず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	586kcal/21.7g 17g/1.6g	723kcal/26g 19.7g/2g	
12木	タンメン 牛乳 ひじきマヨサラダ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 マヨネーズ（卵なし）	牛乳 鶏むね肉 なると 鶏ささみ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	中華スープ 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	588kcal/25.7g 17.2g/2.5g	779kcal/33g 20.2g/3g	
13金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮風ソース キャベツの塩昆布あえ 大根と小松菜のみそ汁	米 おおむぎ 片栗粉 だいたず油 三温糖 ごま油	牛乳 さけ 塩昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ キャベツ だいこん こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 かつおだし	591kcal/29.2g 18g/2.1g	751kcal/32.5g 20.5g/2.6g	
16月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	589kcal/22.1g 19.8g/1.4g	723kcal/26.6g 23.6g/1.8g	
17火	ロールパン 湘南ゴールドジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ ミネストローネ 【地場産デー（神奈川産バージョン）～神奈川県 の湘南ゴールドジャムを使用した献立 ⑬～】	ロールパン 湘南ゴールドジャム 三温糖 片栗粉 じゃがいも だいたず油	牛乳 ウイナー 蒸し大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	ハンバーグ しょうゆ 酒 コンソメ トマトビュレ 塩 ケチャップ	636kcal/22.6g 26.6g/3g	863kcal/30.1g 35.7g/4.2g	
18水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 カリカリ大豆 のっぺい汁	米 三温糖 だいたず油 さといも 片栗粉	牛乳 さばの味噌煮 いりだいたず 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 かつおだし 塩 みりん	613kcal/26.6g 19.5g/1.8g	793kcal/35.1g 24.6g/2.2g	
19木	みそラーメン 牛乳 根菜サラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ホットラーメン ごま油 三温糖 ねりごま（白）	牛乳 鶏ひき肉 なると 白みそ 赤みそ 鶏ささみ	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが コーン 枝豆 ごぼう	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 酢	587kcal/28.3g 16.8g/3g	777kcal/36.4g 19.8g/3.7g	
20金	ごはん ジョア カツカレー 春雨サラダ いちごクレープ 【一色小学校☆希望献立】	米 じゃがいも だいたず油 カレールウ 油 はるさめ ごま 三温糖 ごま油 クレープ（いちご）	ジョア ポークカツレツ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン きゅうり	ウスターソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ 酢 鶏だし こしょう	703kcal/18.7g 16.1g/2.6g	953kcal/23.9g 27.3g/3.6g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年（3，4年生）を表示してあります。低学年（1，2年生）は0.9倍、高学年（5，6年生）は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウイナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。



冬至とは…？ 今年の冬至は12月22日です。
冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。
この日を境に日がのびるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっ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



12月分献立ひとくちメモ

令和6年12月 二宮町学校給食センター

ホームページ用

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根のナムル	麻婆豆腐はトウバンジャンを使用しています。トウバンジャンは、中華料理によく使われる中国の調味料です。辛いものが苦手な人でも食べられるように辛さを控えめ、小・中学校それぞれで量を調整しています。
3火	黒パン 牛乳 白菜のクリームシチュー コーンサラダ	黒パンは、あまり口に入れすぎないように小さくちぎって、よく噛んで食べてください。白菜のクリームシチューの白菜には、食物繊維が豊富に含まれているため、お腹の調子を整える働きがあります。
4水	そばろ丼 牛乳 野菜のみそ汁	野菜のみそ汁には、じゃがいもが入っています。日本でじゃがいもの生産量が1位の都道府県は、北海道です。じゃがいもは寒さに強いため、北海道は栽培に適しています。
5木	きつねうどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	油揚げをのせたうどんに「きつね」の名がついた理由は、油揚げがきつねの好物であることからきています。ほかに、たまねぎ、にんじん、わかめ、などの具材が入っています。
6金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース キャベツサラダ	みなさん、給食の前に手洗いうがいしていますか？風邪予防をしっかりとしましょう。ハヤシソースの鶏肉には、免疫力を高めてくれる栄養素が含まれています。しっかり食べて元気に過ごしてください。
9月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ みそけんちん汁	みなさん大好きな鶏のから揚げには、にんにくが入っています。にんにくには、疲れた体を元気にしてくれる「アリシン」という栄養素が含まれています。給食のから揚げは、ベルトコンベア式の揚げ物フライ機械を使っています。お肉を上下しっかり、ローラーではさんで揚げています。
10火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコーンスープ	コッペパンは、口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。鶏肉のバーベキュー炒めは、ケチャップとソースを混ぜたバーベキュー風ソースでお肉を炒めました。
11水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔あえ	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のものです。みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがでます。和食や煮物にも合う砂糖です。
12木	タンメン 牛乳 ひじきマヨサラダ	今日は、ひじきを使ったひじきマヨサラダです。ひじきには、鉄分が含まれています。鉄分が足りないと、ふらふらしたり、めまいがしますよ。食べやすいように、マヨネーズサラダにしてみました。
13金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮風ソース キャベツの塩昆布あえ 大根と小松菜のみそ汁	鮭には、ビタミンやタンパク質などの栄養が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉などの体をつくるもとになりますよ。みそ汁の小松菜には、カルシウムが豊富です。
16月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ピピム（ビビン）」は「ませ」、「パッ（パ）」は「ごはん」を意味しています。ごはんをビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。
17火	ロールパン 湘南ゴールドジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ ミネストローネ 【地場産デー（神奈川県産バージョン）～神奈川県 の湘南ゴールドジャムを使用した献立⑬～】	ロールパンは、口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてくださいね。湘南ゴールドジャムは、神奈川県産の湘南ゴールドジャムを使用しています。さわやかなジャムです。
18水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 カリカリ大豆 のっぺい汁	さばの味噌煮は、骨があっても柔らかく煮てあるので、よく噛んで食べてみてください。甘いみそ味がごはんによくあう、給食で人気の魚のおかずです。カリカリ大豆には炒り大豆を使っています。大豆は、いろいろな製品の材料になっています。どんな食品があるか、調べてみると面白いですよ。
19木	みそラーメン 牛乳 根菜サラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立の日です。根菜サラダに、ごぼう、にんじん、枝豆、鶏ささみが入っています。目指すは30回以上です！まずはいつもより5回多く噛んで食べましょう。
20金	ごはん ジョア カツカレー 春雨サラダ いちごクレープ 【一色小学校☆希望献立】	今日は、一色小学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。ポークカツとカレーをごはんと一緒に食べてくださいね。これで、2学期の給食は終了です。寒い日が続きますが、冬休みも風邪に負けず、しっかり食べて、しっかり体を動かし、しっかり寝て、元気に過ごしてくださいね。

冬至とは…？ 今年の冬至は12月22日です。

冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。

この日を境に日がのびるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっ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