

12月給食だより

令和7年12月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1月	鶏肉のフレーク焼き にんじんシリシリ ミネストローネスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 ベーコン スープベース	にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いりごま コーンフレーク ごま油 米ぬか油 ABC マカロニ	654 35.1	798 39.7
2火	親子丼 もずくサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 もずく チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	604 25.0	711 28.7
3水	春巻き チンゲンサイの和え物 じゃがいものみそ汁	春巻き 油揚げ みそ 煮干し	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 じゃがいも 上白糖	665 16.5	750 18.4
4木	豚肉のアップルソース 添え野菜 ごぼうのコンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご ごぼう にんじん セロリー	米ぬか油 上白糖	597 26.8	715 31.1
5金	牛肉とピーマンの炒め物 けんちん汁	牛肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油	627 23.6	747 27.1
8月	鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのカレー味 レタスの卵スープ	鶏肉 鶏卵 スープベース	しょうが カリフラワー たまねぎ にんじん レタス セロリー	三温糖 でんぶふん 黒糖パン	583 27.2	724 32.8
9火	じゃんじゃん豆腐 魚翅のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	565 24.5	678 28.7
10水	まめびよ(いちご味) 鯨竜田揚げ ゆでキャベツ すいとん りんごジャム	鯨竜田揚げ 鶏肉 出し昆布 削り節 まめびよ(いちご味)	キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	りんごジャム すいとん 米ぬか油	558 26.6	683 32.5
11木	すき焼き煮 海と畑のサラダ	牛肉 冷凍焼き豆腐 まぐろ油漬け 乾しいたけ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	628 23.1	745 27.2
12金	みそおでん 水菜のおかか和え	鶏肉 さつま揚げ 焼き竹輪 みそ 削り節 かつお節	にんじん だいこん こんにゃく 水菜 もやし	じゃがいも 三温糖	551 21.4	657 24.7
15月	焼きそば 野菜サラダ	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ いら にんじん 葉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	631 24.6	773 29.4
16火	そぼろ丼 (鶏そぼろ、野菜・錦糸卵) もずくスープ	鶏ひき肉 錦糸卵 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ	三温糖	570 25.3	681 29.2
17水	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム サラダこんにゃく きゅうり りんご	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク 上白糖 ごま油	677 22.3	796 25.5
18木	魚(ほき)の和風あんかけ キャベツのぼん酢和え 牛肉のみそ汁	ほき ちりめんじゃこ 牛肉 みそ 煮干し	たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ はくさい えのきたけ 葉ねぎ	でんぶふん 米ぬか油 上白糖 ごま油 さつまいも	580 25.7	697 29.0
19金	鶏肉のねぎ塩レモン カラフルピーマン てまりふのすまし汁	鶏肉 まぐろ油漬け 塩蔵わかめ なんと 出し昆布 削り節	根深ねぎ レモン果汁 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま てまりふ	576 29.7	662 31.8
22月	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ ポークハム 豆乳 スープベース	にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	でんぶふん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)	690 28.9	816 34.0
23火	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	上白糖 ほうとう	600 27.9	695 30.4

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

基準値

淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) だいこん(草香)
葉ねぎ(釜口) 鶏卵(青波) 鶏肉(岩屋) にんにく(草香)
ちりめんじゃこ(生種)

淡路島産：牛乳 だいこん 葉ねぎ はくさい ほうれんそう
レタス 生しいたけ さわら 牛肉

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物がたくさん使われています。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻 知識や教養が身につくように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

色んな意味や願いが込められているんだね!

二の重 (酢の物・焼き物など)

ぶり 出世できるように。

たい 「めでたい」の語呂合わせ。

えび 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

里芋 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

※地域や家庭によって違いがあります。

12月10日(水)は昭和献立

2025年(令和7年)の今年、昭和元年から数えて100年という記念の年です。淡路市では、昭和100年にちなんで、昭和の頃によく食べられていた給食を再現した「昭和給食」を実施します。

給食では、豚肉や鶏肉などと比べて安価で、たんぱく質が多く、脂肪の少ない鯨肉がよく登場しました。鯨竜田揚げは昔から人気の調理方法です!

戦時中・戦後の栄養不足の時、栄養たっぷりの牛乳をおいしく残さず飲んでもらうために開発された「ミルメーク」の代わりに、味付き飲料を体験してみましょう!

鯨竜田揚げ
ゆでキャベツ
パン
りんごジャム
すいとん

戦時中・戦後の食糧不足の時、米の代わりとして、小麦粉を水で練った生地で作った団子を入れた汁をよく食べていました。

昔の給食には、今の給食ではあまり見られない食材も多いですね! 普段食べる機会の少ない鯨や、昔の時代背景が感じられるすいとんなどを味わって食べてください!

今年の冬至は12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の方が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、遠が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、「ん」のつく食べ物や「運」を呼び込む風習があります。

給食では、翌日12月23日に、白菜のゆず香和えと、かぼちゃ(なんきん)・にんじん・だいこんなど「ん」のつく食材を多く使用したほうとうが出ます。

お雑煮

豊かな暮らしと自然の恵みへの祈りが込められた、地域の食材を使って作る餅入りの汁物です。餅の形、入れる具材、汁の味付け、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。

地域の特徴

餅の形：主に東日本は角餅、西日本は丸餅。
汁の味付け：主に東日本はすまし、西日本は味噌。
調理方法：主に東日本は角餅を焼く、西日本は丸餅を煮る。

季節のこんだて

5日(金) けんちん汁

10日(水) 昭和献立

まめびよ(いちご味)

鯨竜田揚げ

ゆでキャベツ

すいとん

りんごジャム

12日(金) みそおでん

水菜のおかか和え

18日(木) 魚(ほき)の和風あんかけ

22日(月) クリスマス献立

フライドチキン

ブロッコリーのコンソメ味

クリスマスケーキ(チョコ)

23日(金) 冬至献立

白菜のゆず香和え

ほうとう