

令和7年12月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校	ひとくちメモ
1月	ごはん	米	647	873	和風カミカミシチューには隠し味としてしょうゆが入っています。千葉県はしょうゆの生産量が全国1位です。野田市と銚子市に大きなしょうゆ工場が集まっています。
	オムレツきのこソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ワイン ソース ブルーン しょうゆ さとう	20.9	26.5	
	グリーンサラダ	ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう	22.9	28.2	
	和風カミカミシチュー	とり肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも れんこん こんにゃく パセリ パター ローレル こしょう 牛乳 ルウ コンソメ しょうゆ ワイン	2.6	3.6	
2月	ごはん	米	631	847	今月の給食に使う大根は、安房拓心高校の園芸系列の生徒が育てたものです。合計で300kg以上になります。1本1本が太くまっすぐ育っていて、とてもきれいです。集っても使う予定です。残さず食べてください。
	タラとれんこんのあげにわかめサラダ	タラ しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ れんこん 油 長ねぎ みりん さとう	25.7	32.5	
	はっとじる	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま	16.3	19.0	
		こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	2.4	3.1	
3月	野菜あんかけどん	米 ぶた肉 うすらたまご 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくりこ	623	828	今月のみそ汁は、安房拓心高校の畜産系列の生徒が作ったみそで作っています。安房拓心高校では園芸系列の生徒が育てた枝豆を、畜産系列の生徒が大豆にして、みそを作っているそうです。
	とうにゅう仕立てのみそしるりんご	こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳 りんご	26.8	33.9	
			18.8	22.2	
			2.1	2.7	
4月	ごはん	米	608	811	菜の花の季節になりました。千葉県の菜の花はビタミンA・C・E・B群、カルシウム、鉄、葉酸、食物せんいなどが豊富で栄養価がとても高いです。もちろん南房総市産を使っています。
	サバのごまつつたあげ	サバのごまつつたあげ 油	27.0	33.8	
	菜の花のこんぶあえ	こんぶ 白菜 大根 菜花 きゅうり ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	21.2	25.0	
	けんちんじる	けずり節(だし用) とり肉 豆ふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.2	2.7	
5月	ごはん	米	625	855	南房総中学校の1年生が作成した献立です。南房総の特産品である「温州みかん」を使い、地産地消を意識しています。豚汁で野菜がたくさんとれるように工夫しています。
	とりむね肉の温州みかんしょうゆづけ焼き	とり肉 みかん しょうゆ 酒 みりん はちみつ コンソメ かたくりこ	29.7	39.3	
	わかめときゅうりのマヨネーズ和え	ツナ レモン キャベツ きゅうり わかめ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	21.4	26.5	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 里いも 豆ふ 油あげ	2.4	3.0	
8月	ごはん	米	595	859	大根おろしには、たくさんのパワーがあります。1つ目は消化を助けるパワー、2つ目は体を守るパワー、3つ目は体の調子を整えるパワーです。食べないともったいないですよ。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	26.0	36.3	
	ひじきのいりに	ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	18.0	25.0	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.3	3.1	
9月	ごはん	米	617	854	スープにはえのきたけが入っています。給食ではきのこがよく出てきます。きのこには成長期に必要なビタミンDやオルニチンという栄養素がたくさん入っているからです。
	しゅうまい (小1・2① 小3～②)	しゅうまい	22.6	29.9	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆ふ 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	17.4	21.3	
	ちゅうかコンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ ルウ 葉大根 ごま油 がらスープ 塩 こしょう	2.2	2.8	
10月	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	677	898	今日は黄色いりんごがデザートです。黄色いりんごには「トキ」「シナノゴールド」「王林」などの種類があります。赤いりんごと栄養はそんなに変わりません。ビタミン、食物せんいが多いです。
	かいそうサラダ	キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン 葉大根 わかめ ひじき ドレッシング	18.7	23.4	
	りんご	りんご	20.0	23.8	
			2.8	3.5	
11月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	669	923	南房総中学校の1年生が作成した献立です。南房総市でとれる旬のものを意識しています。レタスやかいわれ大根など、普段の給食ではあまり使っていない食材を使用しています。感想を聞かせてください。
	イワシのかば焼き	イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん	27.6	35.7	
	焼肉屋のサラダ	レタス キャベツ きゅうり かいわれ大根 玉ねぎ ドレッシング	17.8	22.5	
	さつまじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	2.0	2.4	
12月	ごはん	米	629	844	小松菜は「緑黄色野菜」です。緑黄色野菜とは、切った断面の色が濃い野菜です。カロテンが多いので色が濃くなります。カロテンは体の中でビタミンAに変わって、体の調子を整えてくれます。
	ぶた肉のかおり焼き	ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ	28.9	36.7	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩	21.6	25.9	
	大根のそぼろじる	けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	2.5	3.2	
15月	ごはん	米	596	814	ホッケには、たんぱく質とビタミンB12が多いです。ビタミンB12は赤血球を作る時に必要な栄養素なので、不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりします。
	ホッケの一夜ぼし	ホッケの一夜ぼし	30.1	39.9	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	16.8	20.5	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	2.3	3.1	
16月	ごはん / みかん	米 / みかん	623	878	みかんの白い筋はどうしていますか？ この白い筋には血管を強くして、血液の流れをよくする栄養素や、腸内環境を整え、便秘の予防や解消に役立つ栄養素が含まれています。
	ぼうぎょうざ (小学① 中学②)	ぼうぎょうざ	24.1	32.9	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	16.8	21.9	
	ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 葉大根 しょうが 油 酒 フイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	2.0	2.8	
17月	わかめごはん	米 わかめ	609	826	南房総中学校の1年生が作成した献立です。さつまいもをかき揚げにし、食感を楽しくしようとしました。汁物で野菜がたくさんとれるように工夫しています。
	サバのみそに	サバのみそに	27.5	35.8	
	さつまいものかきあげ	さつまいも 天ぷらこ 塩 油	14.4	16.9	
	ピリからみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	3.2	4.1	
18月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	648	872	金平とは人の名前です。江戸時代に流行した「金平浄瑠璃」という物語の主人公です。主人公の坂田金平は力が強く勇敢な人物として演じられていました。そこから、かみ応えのある料理に「金平」と名前がつけました。
	イカのごまみそ焼き	イカ みそ ごま 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ ごま油	30.7	40.3	
	れんこんの金平	ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだ豆 さとう しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油	14.0	16.1	
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.6	3.4	
19月	ポークカレーライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	689	922	野菜不足を感じたことはありませんか？ 健康維持のためには、1日に350gの野菜が理想です。給食ではこの1/3の量がとれるように作っています。カレーだけでなく、サラダも食べましょう。
	ひじきサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン パパイア ひじき とり肉 ドレッシング	22.3	28.1	
	福神づけ	福神づけ	21.4	25.7	
			3.0	3.8	
22月	ごはん	米	632	869	今日は「冬至献立」です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べて、無病息災を願ったり、運氣を呼び込んだりします。かぼちゃの音の名前は「なんきん」で、「ん」がついています。
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油	20.1	25.7	
	シャキシャキ和え	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 葉大根 カツオ節 ドレッシング	20.0	25.1	
	すき焼き風に	ぶた肉 しいたけ ふ しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	1.7	2.2	
23月	コーンピラフ / チョコケーキ	米 コーン / チョコケーキ	643	856	2学期最後の給食です。嶺南中学校の給食部が育てて収穫した「さつまいも」を使ってスープを作りました。冬休み中は、おいしいものを食べる機会が多いです。食べすぎに注意してください。
	タンドリーチキン	とり肉 塩 こしょう ヨーグルト トマト にんにく しょうが カレーこ	21.7	28.4	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ さとう	21.7	26.0	
	根菜スープ	ウインナー 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん さつまいも 油 しょうが コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	3.7	4.9	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費12月分の振替は、12月25日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円、中学校6000円)

今年(とし)の冬至(とうじ)は12月22日(にち)

冬至(とうじ)は、1年(いち)のうちで最も(もっと)太陽(たいよう)が低い(ひく)位置(いち)に来(き)るため、昼(ひる)が短(みじか)く、夜(よる)が長(なが)くなります。昔(むかし)は、太陽(たいよう)の力(ちから)が最も(もっと)弱(よわ)くなる日(ひ)とされ、この日(ひ)を境(さかい)に太陽(たいよう)が生まれ変わ(かわ)り、運(うん)が向(む)いてくると考(かんが)えられていたこと(こと)から、ゆず湯(ゆず)で身(み)を清(きよ)め、邪気(じやき)を払(はら)う小豆(あずき)や、「ん」のつく食べ物(たべもの)を食(た)べて「運(うん)」を呼(よ)び込(こ)む風習(ふうしゅう)があります。

「ん」のつく食べ物(たべもの)で「運(うん)」を呼(よ)び込(こ)もう！

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)

5日(か) (金) 11日(にち) (木) 17日(にち) (水)

みなみぼうそうちゅうがっこう ねんせいい さくせい こんだて

南房総中学校(なんぼうそうちゅうがっこう)の1年生(いちねんせい)が作成(さくせい)した献立(こんだて)です

主食・主菜・副菜・汁物(しじゅう) (飲み物)がそろっている

旬(しゅん)を意識(いしぎ)して食材(いしき)を使用(しよう)している

地産地消(ちさんちしょう)を考(かんが)えて地場産物(じばさんぶつ)を使用(しよう)している

ちょうりじよう調理場(ちようりじよう)のさきようのうりよく作業能力(さくせい)でちょうり調理(ちようり)できる

給食(きゅうしょく)の献立(こんだて)にした理由(りゆう)

て であ

手洗(てあらい)いは感染症(かんせんしょうぼう)予防(よぼう)の基本(きほん)です！

気温(きおん)が低(ひく)くなり、冷(つめ)たい水(みず)で手(て)を洗(あら)うのがつらい季節(きせつ)です。いろいろなものに触(ふ)れる手(て)は、一見(いつけん)きれいに見(み)えても、細菌(さい菌)やウイルスなどがた(た)くさん付(つ)いています。自分(じぶん)自身(じしん)の感染(かんせん)を防(ま)ぐとともに、周(まわ)りの人(ひと)へ感染(かんせん)を広(ひろ)げないために、食(け)事(じ)の前(まえ)にはきちん(きちん)と手(て)を洗(あら)いましょう。

て であ

手洗(てあらい)いのポイント(Point).....

せつけん(せっけん)をつけ、こすようにあら洗(あら)います。

よごのこ汚(よご)れの残(のこ)りやすい部分(ぶぶん)はねん入(ねんい)りに。

りゅうすい流水(りゅうすい)でしっかりと洗(あら)い流(なが)し、せいかつ清潔(せいかつ)なタオルなどですいぶん(すいぶん)ふと水分(すいぶん)を拭(ぬぐ)き取(と)りましょう。

て であ

手洗(てあらい)いのポイント(Point).....

せつけん(せっけん)をつけ、こすようにあら洗(あら)います。

よごのこ汚(よご)れの残(のこ)りやすい部分(ぶぶん)はねん入(ねんい)りに。

りゅうすい流水(りゅうすい)でしっかりと洗(あら)い流(なが)し、せいかつ清潔(せいかつ)なタオルなどですいぶん(すいぶん)ふと水分(すいぶん)を拭(ぬぐ)き取(と)りましょう。