

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
2	月	シュガー揚げパン 牛乳 大豆とミートボールのトマト煮 ツナとマカロニのサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、肉団子、大豆、まぐろ かたくちいわし	人参、玉葱、しめじ、トマト、生姜 にんにく、きゅうり、キャベツ とうもろこし、レモン	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	807 30.0 29.5 2.7
3	火	ご飯 豚汁 牛乳 鯖の生姜醤油たれかけ 納豆和え りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、味噌、鯖 納豆、鰹節、のり、ヨーグルト	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱 生姜、もやし、小松菜	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	845 32.8 29.2 2.5
4	水	ご飯 牛乳 うずら卵と大根の旨煮 カレイのコロコロ揚げ 茎わかめのサラダ	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ さつま揚げ、卵殻粉、カレイ、きわかめ まぐろ	大根、玉葱、人参、こんにゃく、枝豆 生姜、にんにく、りんご、きゅうり もやし、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉	823 34.5 27.8 2.0
5	木	担々麺 牛乳 野菜のハーブドレッシングサラダ 蒸しパン (チーズ)	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆乳、まぐろ	もやし、人参、長葱、チンゲンサイ エリンギ、生姜、にんにく、キャベツ 小松菜、黄パプリカ	中華麺、油、ごま油、砂糖、ラー油、ごま 蒸しパン	817 29.1 35.6 2.5
6	金	ご飯 牛乳 小袋りんご 肉じゃが ししゃもの南蛮漬(2) ほうれん草のおかか和え	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、油揚げ 鰹節	玉葱、人参、しらたき、長葱、ほうれん草 もやし、りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	801 28.3 22.5 2.5
9	月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 春巻き わかめのごま酢和え	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	えのきたけ、人参、長葱、しらたき、白菜 玉葱、春菊、キャベツ、もやし、きゅうり	米、油、砂糖、春雨 春巻きの皮、ごま	878 27.4 33.0 2.2
10	火	セルフコロケパン(コッペパン ポテト コロケ 小袋ソース) 牛乳 白菜のクリームシチュー 野菜とわかめのカレーサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、白いんげん豆 豆乳、チーズ、わかめ、まぐろ	玉葱、人参、白菜、とうもろこし キャベツ、きゅうり	パン、じゃがいも、米粉、ルウ 生クリーム、バター、油、コロケ、砂糖	837 29.8 32.9 3.3
11	水	麦ご飯 牛乳 ラフランスゼリー 鶏団子鍋風スープ たらけチャップ揚げ もやしのピリ辛和え	牛乳、鶏肉団子、油揚げ、豆腐、昆布 鱈、ハム	生姜、しめじ、人参、白菜、水菜、長葱 もやし、きゅうり、キャベツ	麦 米、春雨、でん粉、油、砂糖、ごま油 ごま、ラー油、ゼリー	781 30.9 21.8 2.1
12	木	豚玉丼 牛乳 冬野菜味噌汁 豆入りさつまいもチップ	牛乳、豚肉、なると、鶏卵、卵殻粉、鶏肉 生揚げ、昆布、鰹節粉、味噌、大豆	生姜、人参、玉葱、しめじ、白菜、かぶ 大根、小松菜、長葱	米、春雨、砂糖、油、でん粉、さつまいも	809 30.5 24.3 2.3
13	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 ごまドレサラダ みかん	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ トマト、キャベツ、ほうれん草、もやし みかん	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ でん粉、ごま油、ごま	826 27.3 23.9 2.1
16	月	油揚げと白菜のオイスター丼 牛乳 卵スープ コーンポテトサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 鶏卵、豆腐、わかめ、卵殻粉、まぐろ	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、白菜、玉葱、大根、えのきたけ きゅうり、とうもろこし、レモン	米、砂糖、油、でん粉、ごま油 じゃがいも、ゼリー	834 30.2 22.6 2.4
17	火	カルシウムパン 牛乳 ツナとウィンナーのトマトスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ チョコクリーム小袋	牛乳、まぐろ、ソーセージ、ハム	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、人参 黄パプリカ、トマト、とうもろこし キャベツ、ブロッコリー	パン、スパゲティ、油、砂糖、米粉 でん粉、チョコレートクリーム	878 30.1 27.0 3.2
18	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 大学芋 えのきサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌、のり	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、長葱 人参、えのきたけ、小松菜、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 さつまいも、水飴	831 26.4 24.9 1.9
19	木	ご飯 牛乳 ヨーグルト 冬至すいとん汁 あじフライ 小袋ソース かぶのゆずドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、昆布、鰹 まぐろ、ヨーグルト	かぼちゃ、大根、人参、れんこん こんにゃく、パセリ、かぶ、キャベツ きゅうり、ゆず	米、すいとん、パン粉 小麦粉、油、砂糖	810 30.2 21.9 2.0
20	金	キャロットピラフのシーフードホワイト ソースがけ 牛乳 野菜とマカロニのスープ クリスマスケーキ 米粉のチョコケーキ	牛乳、まぐろ、いか、むきえび 白いんげん豆、豆乳、チーズ、ソーセージ 鶏肉、大豆粉	玉葱、人参、エリンギ、パセリ、キャベツ	米、バター、米粉、ルウ、油、生クリーム じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、 ケーキ	873 32.1 31.4 3.0

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.0 g	27.2 g	2.4 g

◎今月の献立について 19日(木)…冬至献立



今年の冬至は12月21日です。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなるため、冬至は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、栄養豊富なかぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

冬至献立では、「冬至すいとん汁」や「かぶのゆずドレッシングサラダ」を出します。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるという言い伝えもあるため、「冬至すいとん汁」には、かぼちゃ(なんきん)やにんじん、れんこんなど「ん」のつく食材を多く使います。たくさん食べてかぜに負けない体をつくりましょう。

大切なお知らせとお願い

- 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
- 食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
- 必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
- 食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。
- 給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。
- 給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
- 海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 揚げ油は、数回続けて使用しています。
- 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。



かぼちゃ(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんとん うどん



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター
令和6年度 冬号

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。 	宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。 	千葉県 (上総地域) はば雑煮 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。
愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。 	大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。 	島根県 (東部地域) 小豆雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。 	香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。 	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

