

2024年12月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
2 (月) A 	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	711	30.2	349
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
2 (月) B 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			772	33.2	365
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
3 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			745	31.6	321
	さばのおろしだれ	さば			だいこん	米粉・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ			
	ひのなのあえ物				ひのな・キャベツ		ごま	うすくちしょうゆ			
4 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			825	27.5	359
	キーマカレー	豚肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレーパウダー・塩・こしょう			
	じゃがいもとコーンのソテー			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
5 (木) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	745	30.5	428
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	五目きんぴら			にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
6 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			750	29.0	545
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	粉ふきいも				たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
9 (月) A 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			800	30.2	438
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・酒・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
9 (月) B 	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	739	27.2	422
	冬野菜とマカロニのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい	マカロニ・小麦粉	バター・油	こしょう・酒・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
10 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			719	31.5	367
	さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず果汁	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	野菜の海苔あえ		のり	こまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
11 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			747	26.6	399
	マーボー大根	豚肉・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・だいこん・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	キャベツナムル			にら・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・油	こいくちしょうゆ			
12 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	30.9	392
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ	たまねぎ	さとう		みりん・うすくちしょうゆ			
	ひじきと玉ねぎの煮物	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう		こいくちしょうゆ			
13 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			724	32.5	282
	豚肉のみそがらめ	豚肉・赤みそ			しょうが	米粉・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		塩・酢・こいくちしょうゆ			
16 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			865	35.1	541
	スパゲティミートソース	豚肉		にんじん・パセリ・トマト水煮	たまねぎ	スパゲティ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・塩・ウスターソース			
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ		しょうが	米粉	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
17 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	32.6	308
	さけフライ	さけ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ごぼうのからしマヨネーズあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
	じゃがいものみそ汁	赤みそ・白みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。

※2日と9日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、日付下に記載したグループごとに献立が異なります。

Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

☆給食費について☆

鈴鹿市の学校給食は、学校給食法に基づき、食材費は保護者が負担、水道光熱費等の経費は市が負担しています。

保護者負担の額は、平成30年度から据え置かれていたましたが、ここ数年の急激な物価上昇により予定した給食を実施することが難しくなっています。そこで、令和5年度、令和6年度は、鈴鹿市が食材費の一部を負担し、保護者の負担額を変更せずに、給食を提供できるようにしています。なお、令和7年度に保護者の皆様に負担いただく学校給食費につきましては、現在、検討中ですので、改めてお知らせします。

食のかけはし

鈴鹿の郷土の味「ひのな漬け」

鈴鹿市石薬師地区では、昔からひのなの栽培が盛んです。ひのなの旬は、11月中旬から1月中旬です。冬になると石薬師地区のひのな畑では、赤紫色の葉っぱが畑いっぱいに広がります。塩漬けやぬか漬けにして食べられてきた「ひのな漬け」は、鈴鹿の冬の味覚です。

ひのなは、現在の滋賀県蒲生郡日野町が原産の野菜で、滋賀の伝統野菜の一つです。ひのなが、滋賀県からこの地域に伝わったのは、戦国時代だとされています。近江の国の大名だった蒲生氏が、伊勢の国に国替えになった際に持ち込んだと言われています。その後、鈴鹿や伊賀、松阪の各地域でひのなの栽培が定着し、塩漬けやぬか漬け、甘酢漬けなど、さまざまなひのな漬けが食べられるようになりました。



12月の給食目標「地域の食材や食文化を知ろう」

鈴鹿市の特産品や郷土料理をいくつ知っていますか？
給食では、地元のおいしい食材や料理を
毎月の献立に取り入れています。
見て、食べて、地域の食材や食文化を知ろう！



◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

12月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米（コシヒカリ）
- ・卵
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・ひのな漬け
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・豚ひき肉
- ・大豆
- ・豆腐
- ・のり
- ・玉ねぎ
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・大根

三重県産使用予定の食材

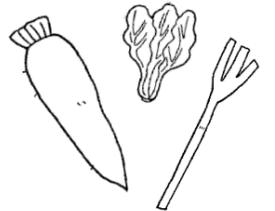
- ・牛乳
- ・ひじき
- ・米粉
- ・バター
- ・豚肉

鈴鹿市産食材（ごはん以外）
を使用する日に
地産地消マークをつけています。



12月の旬の食材

- ・白菜
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・みかん
- ・大根
- ・ごぼう
- ・ほうれん草
- ・ひのな
- ・ゆず



12月21日は冬至です

冬至は、一年で最も太陽が出ている時間が短い日です。そして冬至を境に、また徐々に日が長くなっていきます。そのため、日本では昔、冬至は運気が上昇に転じる日と考えました。この日に良い運を呼び込むために行われたいろいろな風習が、今も残っています。

○開運その一 「かぼちゃを食べる」

冬至にかぼちゃを食べると、その年の冬は風邪を引かずに過ごせると言われています。夏に収穫したかぼちゃを大事に保存しておき、野菜が少なくなる冬の貴重な栄養源として、冬至の日に食べるようになったそうです。

○開運その二 「んがつくものを食べる」

「ん」がつく食べものは運気を上げると考えられ、「なんきん（かぼちゃ）」の他に、「だいこん」「にんじん」「れんこん」「うどん」などを食べる習わしが伝わっています。

○開運その三 「ゆず湯に浸かる」

良い運気を呼び込むために、体を清める意味で始まった風習と言われています。現在では、ゆず湯に入って温まるという意味が強くなっていますが、今も受け継がれている冬至の習わしです。

10日（火）の給食では、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなど、栄養と「ん」がたっぷり入った「かぼちゃの五目煮」と、味付けにゆず果汁を使った「さわらの幽庵焼き」を予定しています。

しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



寒くても 毎日牛乳を 飲モー！



寒くなると、給食の牛乳は冷たくて飲みにくいという人もいるかもしれませんが、しかし、牛乳は中学生に必要な栄養素を補給するために、給食には欠かせないので。特に、カルシウムをとることに於いて、牛乳はとても優れた食品です。

牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率が高いことがわかっています。飲み物なので、手軽にとることができる点も、牛乳がカルシウム補給に適している理由の一つです。

中学生は、骨の成長にとっても大切な時期にあります。寒い季節も、給食の牛乳を毎日飲みましょう。



骨に含まれるカルシウムなどミネラルの量を、骨量と言います。骨量は、10代で増加し、20歳前後でピークを迎えます。そのため、10代のうちに、できるだけたくさんのカルシウムを骨に蓄えて骨量を増やしておくことが、将来の骨粗しょう症（骨がもろく折れやすくなる病気）の予防につながります。給食の牛乳に加えて、毎日の食事に乳製品や大豆製品、小魚などを取り入れて、コツコツ（骨骨）とカルシウム貯金をしましょう。



もうすぐ冬休み♪

<p>早寝</p>	<p>早起き</p>	<p>朝ごはん</p>
<p>手洗い</p>	<p>うがい</p>	<p>食べすぎ注意</p>

冬休みも、早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。風邪などが流行する季節なので、石けんでの手洗い、うがいを習慣にしましょう。また、年末年始はイベントも多く、色々なものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

おうち
DE
食育

給食レシピ紹介 ～12月の献立より～

ポークビーンズ

大豆はたんぱく質カルシウム鉄が豊富♪



<材料/4人分>

- 豚肉（1.5cm角切り） 80g
- 玉ねぎ 240g
- にんじん 120g
- ゆで大豆 180g
- 水 160g
- ①トマト水煮 120g
- ①ケチャップ 24g
- ①砂糖 12g
- ①コンソメ 10g
- こしょう 少々
- 油 4g
- 塩 少々

<作り方>

- ①玉ねぎを5mmの厚さのスライス、にんじんを3mmの厚さのいちよう切りにする。
- ②温めた鍋に油をひいて、豚肉を入れ、こしょうをふって炒める。
- ③玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④水を加えてしばらく煮る。
- ⑤①を全て加え、全体がなじんだら大豆を加えて汁気が半分くらいになるまで煮込む。
- ⑥味を見て足りなければ塩で調節する。