

## 12月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窓・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校



だんだんと冬休みが近づいてきました。

元気に楽しく過ごせるように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけ、体調を崩さないようにしたいですね。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



令和4年11月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

## 季節と行事食

冬至(12/22ごろ).....

## かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



大晦日(12/31).....

## 年越しそば

そばのようなくせく長生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

1  
木

- ・ごはん・牛乳
- ・カレー風味肉じゃが
- ・こんにゃくちりめん
- ・いかの天ぷら
- ・かぶのスープ

812kcal

2  
金

- ・ごはん・牛乳
- ・かれいのからあげ
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・かぼちゃの煮物
- ・チンゲン菜のおかか和え
- ・みそ汁

818kcal

5  
月

- ・わかめごはん・牛乳
- ・豚肉ときのこの炒め物
- ・チヂミ・タレ
- ・きゅうりのサラダ
- ・中華スープ

804kcal

6  
火

- ・ごはん・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・人参のグラッセ
- ・五目煮
- ・水菜のおひたし
- ・みそ汁

839kcal

7  
水

- ・ごはん・牛乳
- ・豚肉のバーベキューソース炒め
- ・かぼちゃコロッケ
- ・大根サラダ
- ・コンソメスープ

1002kcal

8  
木

- ・ツイストパン・牛乳
- ・スペアゲティミートソース
- ・バジルチキン
- ・ごぼうマヨサラダ
- ・コンソメスープ

878kcal

9  
金

- ・ごはん・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・れんこんのきんぴら
- ・さつま芋の天ぷら
- ・すまし汁

899kcal

12  
月

- ・ごはん・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・エビカツ
- ・いかとキャベツのレモン和え
- ・コンソメスープ

913kcal

13  
火

- ・ごはん・牛乳
- ・関東煮
- ・きびなごの天ぷら
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁

792kcal

14  
水

- ・ごはん・牛乳
- ・さばのソース煮
- ・牛肉と春雨の炒め物
- ・きゅうりの即席漬け
- ・かき卵汁

897kcal

15  
木

- ・ごはん・牛乳
- ・豚しゃぶ
- ・筑前煮
- ・チンゲン菜の和え物
- ・みそ汁

829kcal

16  
金

- ・ごはん・牛乳
- ・鶏肉のピリ辛炒め
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・豚汁

878kcal

19  
月

- ・ごはん・牛乳
- ・ブルコギ
- ・春巻
- ・もやしのごま和え
- ・中華スープ

931kcal

20  
火

- ・たきこみごはん・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

923kcal

21  
水

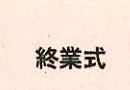
- ・ごはん・牛乳
- ・さわらの柚庵焼き
- ・豚もやし炒め
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・みそ汁

832kcal

22  
木

- ・ごはん・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・えび入りマカロニソテー
- ・フレンチサラダ
- ・ミネストローネ

949kcal

23  
金

終業式

