

令和5年12月学校給食献立予定表

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま
おもにからだをつくる おもにねつやちからのもとなる おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあります。

日・曜日	はいぜんず	おもなざいりょうめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
1・金	 いわしのかんろに むぎごはん れんこんチップス あおさじる	ぎゅうにゅう▲ いわしのかんろに★ とりく とうふ あおさ(★)	むぎごはん あぶら	れんこん にんじん はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに れんこんチップス あおさじる		○	○
	 ソース かめやまコロッケ ゆでキャベツ みそしる むぎごはん	かめやまコロッケ ひろおしょうがっこう、のぼりしょうがっこう、しらかわしょうがっこう ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ わかめ みそ	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ★ やまいもこ パンこ★(●▲)	たまねぎ おちや キャベツ にんじん だいこん	ぎゅうにゅう むぎごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ みそしる ソース		○	(○) (○) ○
4・月	 あまずあえ ごはん にくどうふ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく やきどうふ(●★) いか(★)	ごはん あぶら いとこんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう ごはん にくどうふ あまずあえ		○	(○) (○) (○)
5・火	 フルーツミックス ロールパン ポークシチュー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	ロールパン▲★(●) じゃがいも あぶら さとう バター▲ こむぎこ★	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトみずに パイン(かん) おうとう(かん) オレンジジュース	ぎゅうにゅう ロールパン ポークシチュー フルーツミックス		○	(○) ○ ○
6・水	 むぎごはん もやしのごま だいこんと とりつくねのもの	ぎゅうにゅう▲ とりく	むぎごはん でんぶん マヨネーズ さとう ごま	だいこん しょうが えだまめ もやし にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんととりつくねのもの もやしのごま		○	
7・木	 にぼしのかおりあげ しょうゆめ ごはん ちくぜんに	ぎゅうにゅう▲ にぼし あおのり(★) だいず とりく	ごはん こむぎこ★ ごま あぶら さとう こんにやく	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ にんじん	ぎゅうにゅう ごはん にぼしのかおりあげ しょうゆめ ちくぜんに		○	○
8・金	 ひじきいり ちゅうかそぼろ たまご コーンスープ むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ひじき みそ たまご● とうふ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん	たけのこ ほうれんそう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ クリームコーン★	ぎゅうにゅう むぎごはん ひじきいりちゅうかそぼろ たまごコーンスープ		○	○
11・月	 とりくときやさいの ケチャップがらめ ごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう▲ とりく とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん とりくときやさいのケチャップがらめ わかめスープ		○	
12・火	 キャロットツナラベ こくとうパン ふゆの クリームシチュー	ぎゅうにゅう▲ とりく なまクリーム▲ まぐろあぶらづけ	こくとうパン▲★(●) あぶら じゃがいも バター▲ こむぎこ★ レモンドレッシング	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん きりばしだいこん	ぎゅうにゅう こくとうパン ふゆのクリームシチュー キャロットツナラベ		○	(○) ○ ○
13・水	 さばのにつけ こふきいも むぎごはん ぶたじる	ぎゅうにゅう▲ さば(●▲★) ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん さとう じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのにつけ こふきいも ぶたじる		○	(○) (○) (○)

令和5年12月学校給食献立予定表

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま
おもにからだをつくる おもにねつやちからのもとになる おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。
※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示しております。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。
※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

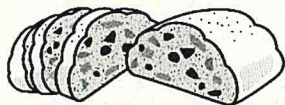
日・曜日	はいせんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
14・木	チンジュワンス げんりようごはん とうふとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さとう てんぷん もちごめ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく	ぎゅうにゅう げんりようごはん チンジュワンス とうふとほうれんそうのスープ			○
15・金	だいずとこざかなの おぎごはん ごまがらめ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく さとう だいず かちり	おぎごはん あぶら さとう コーンスターチ てんぷん ごま	しょうが (だいこん) にんにく ほししいたけ たけのこ (にんじん) ねぎ	ぎゅうにゅう おぎごはん マーボーだいこん だいずとこざかなのごまがらめ		○	
18・月	うずらたまごしょうがせい22 中学生3個 うずらたまごに だいこんのゆずふうみ あじつけのり ほうとうふううどん	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ みそ うずらたまご● あじつけのり(★)	ごはん さとう ほうとううどん★	だいこん レモン ゆず にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ほうとうふううどん だいこんのゆずふうみ うずらたまごに あじつけのり		○	○ (○)
19・火	クリスマスデザート スパイスチキン かめやまちゃんパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン	かめやまちゃんパン(ミルクパン)▲★(●) てんぷん あぶら (じゃがいも) クリスマスデザート(●▲★)	セロリー にんにく たまねぎ (にんじん) キャベツ トマトみずに	ぎゅうにゅう かめやまちゃんパン(ミルクパン) スパイスチキン ミネストローネ クリスマスデザート	(○)	○ ○ (○)	○ (○)
かめやまっ子給食のおしらせ げんえんきゅうしよく かめやまっ子給食の日は、亀山市でとれた食材をたくさん使った献立になっています。 印の食材はすべての学校で亀山産の食材になります。 減塩を意識したメニューです。学校給食では、スパイスの利用や、だしの味を生かすなどして減塩にも工夫しています。								
※いろいろな事情により、献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※牛乳は毎日つきます。 ※ごはんは亀山産のコシヒカリを使用しています。								

亀山市教育委員会
亀山市学校給食協会



クリスマスはもともとイエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本ではチキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置づけられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

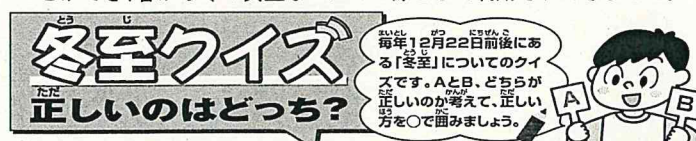
シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



「冬至」にかぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eをふくむ、まさにかぜよばうにぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?

A B

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?

A **西瓜** B **南瓜**

Q3 赤い色が客気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?

A 小豆
B トマト

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

A うどん
B 餃子

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?

A 湯たんぽ
B ゆず

クリスマス