田辺市立城山台学校給食センター

令和８年度　中学校用No.１

12月のこんだて





★12月の平均栄養価★

・エネルギー	747kcal
・たんぱく質	27.9ｇ
・脂質	22.6ｇ
・塩分	2.8ｇ



体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



つぼみを食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

鍋物の味方

たら



一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすめです。淡白な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけで冬のおいしさを楽しんでみませんか。

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



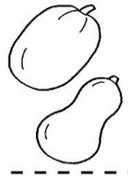
日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



＊アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
こんだてとざいりょう	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ぶた肉のかりんあげ ぶたロースにく 60 赤 しょうが0.8 しょうゆ2 さけ1 かたくりこ7 あげあぶら6 しょうゆ3 さとう2.5 ごま0.6 ・もやしナムル もやし 40 緑 きゅうり 15 緑 しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・イナムドゥチ ぶたにく 12 赤 つきこんにゃく 12 緑 ほししいたけ 0.4 緑 にんじん 12 緑 あぶらあげ 3 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 3 緑 みそ6 しろみそ10 さけ1.2 だしこ2.5	・スパイシーピラフ こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 35 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 4 緑 にんにく0.2 しお0.8 しょうゆ1.4 こしょう0.04 コンソメ0.9 あぶら1 カレーこ0.5 ・ジョア 1本 赤 ・コーンシチュー とりにく 15 赤 コーン 10 緑 クリームコーン 10 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと7 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.6 あぶら1.2 ・クリーム大福 1こ 黄	・ごはん 60 黄 ・牛乳 1本 赤 ・カレーうどん うどん 90 黄 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 えのき 10 緑 ねぎ 3 緑 あぶらあげ 3 赤 かまぼこ 5 赤 しょうゆ1 さけ1.2 みりん1.5 しお0.3 かたくりこ1 だしこんぶ0.6 だしこ2.5 カレールウ15 カレーこ0.2 ・豆腐と魚のナゲット とうふとさかなのナゲット 3こ 赤 あげあぶら3	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・豆腐の中華煮 ぶたにく 35 赤 とうふ 80 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 たけのこ 20 緑 ほししいたけ 1.2 緑 あぶら1.2 さけ1.2 ごまあぶら0.6 しお0.7 しょうゆ3.6 さとう0.6 ちゅうかスープのもと0.8 かたくりこ2.5 ・あげしゅうまい しゅうまい 3こ 赤 あげあぶら4
メモ	イナムドゥチは沖縄料理の一つで、いわゆるおみそ汁です。「イナ」は「いのしし」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。昔はイノシシの肉を使っていましたが、現在はぶた肉が使われています。	シチューといえば白いイメージがありますが、実は白いホワイトシチューは日本発祥です。ホワイトシチューはクリームシチューともよばれ、海外では日本料理のひとつとして紹介されることもあるそうです。	カレーうどんは、みなさんに人気のある献立のひとつです。もともとはおそば屋さんが、日本のうどんとインドのカレーのよいところを組み合わせて作りました。別名「カレー南蛮」ともよばれています。	今日の煮物に入っているチンゲンサイは、日本で一番多く使われている中国野菜です。シャキシャキした歯ごたえが楽しい野菜です。カロテンやビタミンCがとっても豊富な、栄養価の高い野菜です。
日	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）
こんだてとざいりょう	・ミルクパン 2こ 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ボロネーゼスパゲッティ スパゲッティ 55 黄 ぶたひきにく 45 赤 ぎゅうひきにく 10 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 ピーマン 4 緑 トマトかん 8.5 緑 にんにく0.5 ケチャップ20 あぶら1.2 コンソメ0.5 あかワイン1.2 しお0.2 こしょう0.05 ウスターソース3 かたくりこ0.6 ・イタリアンサラダ キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 5 赤 しお0.4 さとう0.5 す3 あぶら3	☆和歌山県の味献立☆ ・親子丼 こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりにく 45 赤 たまねぎ 80 緑 にんじん 20 緑 あぶらあげ 3 赤 かまぼこ 10 赤 ねぎ 3 緑 しょうゆ7 しお0.3 さとう1.8 みりん1.2 だしこ2 たまご 35 赤 ・牛乳 1本 赤 ・ハリハリ大根 きりぼしだいこん 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 8 赤 す2 しょうゆ2.2 ごま1 しお0.2 さとう1.6 ・みかん 1こ 緑 ＪＡさんより	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・照り焼きハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 みず3.5 かたくりこ0.4 ・キャベツ和え キャベツ 35 緑 きゅうり 20 緑 ごまあぶら0.4 しょうゆ2.8 さとう0.25 ・豆乳みそ汁 とりにく 15 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 だいこん 12 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 とうにゅう15	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・野菜たっぷりキムチなべ ぶたにく 25 赤 キムチ 10 緑 はくさい 20 緑 もやし 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 えのき 10 緑 とうふ 30 赤 ごまあぶら0.5 さけ1.2 しょうゆ3 みそ5 こしょう0.04 さとう0.2 ちゅうかスープのもと0.7 にんにく0.06 しお0.08 ・あげ春巻き はるまき 1こ 黄緑 （玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、鶏肉入り） あげあぶら4
メモ	ボロネーゼは、イタリアからアメリカ経由で日本に伝わり、ミートソースとして日本全国に広まりました。ボロネーゼは、イタリアの都市の「ボローニャ」風の食べ物という意味があります。	和歌山県といえばみかんですね！今回のみかんは、JAさんからいただいたものです。温州（うんしゅう）みかんは、9月から収穫が始まり、年末年始にかけて完熟していき、あまみが増していきますよ～♫	キャベツは、日本で2番目に多く作られている野菜です。ちなみに1位は大根です。キャベツには、消化を助けるビタミンU（キャベジン）がふくまれています。体のために、残さずに食べてくださいね♪	キムチなべは韓国で広く食べられている辛口の料理で「キムチチゲ」とも言います。本場では、発酵が進んだすっぱいキムチがおすすめだそうですが、給食では食べやすいように甘めの味つけのキムチです。

＊献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。

令和8年度　12月

中学校用No.2



毎月19日は食育の日
～和歌山県の味こんだて～

城山台学校給食センターでは、みなさんにふるさとのよさを知ってもらうために、地元の田辺市や和歌山県でとれた野菜や加工品を積極的に使用しています。毎月19 日頃の食育の日には、そんな和歌山県の味をお伝えしていきます。今月のテーマは「みかん」！みなさんご存じの通り、和歌山県はみかん収穫量が毎年日本一です！ふるさとの味を味わってくださいね～♫

「ＪＡ和歌山紀南地域本部」さんからいただきます♡



☆毎月19日は食育の日です。（今月は少し早めの8日です）☆

日	11日（金）	14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）
こんだてとざいりょう	☆クリスマス献立☆ ・チキンピラフ こめ 84 黄 むぎ 6 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 グリンピース 3 緑 あぶら1.2 しお0.7 こしょう0.04 コンソメ0.8 ・牛乳 1本 赤 ・ポテトスープ ぶたにく 20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん（ほしのかたち） 3 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 0.3 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7 あぶら1.2 ・クリスマスデザート 1こ 黄	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・サーモンフライ サーモン（サケ）フライ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース4 ・マカロニサラダ きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 ハム 5 赤 マカロニ 8 黄 マヨネーズ（たまごなし）9.5 しお0.15 さとう0.2 こしょう0.03 ・ポトフ ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 じゃがいも 20 黄 キャベツ 30 緑 パセリ 0.3 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.8 しょうゆ1.2 さけ1.2	・ごはん 100 黄 ・梅干し 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・すき焼き ぎゅうにく 10 赤 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ふ 3 黄 いとこんにゃく 30 緑 はくさい 30 緑 あつあげ 30 赤 ねぎ 4 緑 あぶら1 しょうゆ7 さけ1.2 さとう2 みりん1.5 ・もやしの和風サラダ もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 さとう1.2 す3.5 しょうゆ3.5 ごまあぶら0.5	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・とりのレモン焼き とりにく 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.1 しょうが0.1 さけ1.2 しょうゆ5 さとう5 レモンかじゅう3.5 ・玉ねぎドレあえ もやし 30 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 たまねぎドレッシング7 ・さつまいものみそ汁 とうふ 20 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さつまいも 10 黄 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 3 緑 みそ12 さけ1.2 だしこ2.5	・たきこみごはん こめ78 むぎ 6 黄 とりにく 25 赤 にんじん 6 緑 あぶらあげ 4 赤 グリンピース 3 緑 つきこんにゃく 10 緑 しょうゆ5 さとう0.5 しお0.3 みりん1.2 だしこ1.8 ・牛乳 1本 赤 ・さつまいものあまからめ スライスさつまいも 1こ 黄 あげあぶら4 さとう3.8 しょうゆ0.5 ごま0.3 ・おくずかけ ぶたにく 15 赤 だいこん20 にんじん 12 緑 ささがきごぼう 8 緑 そうめんぱち 5 黄 ねぎ 4 緑 しょうゆ3 さけ1.2 しお0.5 みりん0.6 だしこ3 かたくりこ1.8
メモ	少し早いですが、クリスマス献立です。クリスマスは、キリストの誕生を祝うキリスト教の行事ですが、日本では、家族や友達と楽しく過ごす行事として広まっています。みんなで楽しく食べてください✨	ポトフは、フランスの家庭料理で、なべにお肉と野菜を入れて煮込んだものです。フランス語で「ポト」は鍋、「フ」は火を表します。つまり「火にかけたなべ」という意味になりますね。	今日の梅干しは、JAさんからいただいたものです。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です！ 地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね！	今日は新メニューの「とりのレモン焼き」です。人気の照り焼きチキンのたれを、これまた人気のレモン煮のソースにしてみました。レモンのさわやかな香りとジューシーな肉のハーモニーを楽しんでくださいね♫	おくずかけは、宮城県の郷土料理です。本場の宮城県では「うーめん」という、そうめんの一種を使います。とろみがついているので冷めにくく、寒い季節に体がとてもあたたまる料理です。

日	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）
こんだてとざいりょう	☆冬至献立☆ ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・白身魚のゆずソース しろみざかな（ホキ）たつた 1こ 赤 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう3 ゆずかじゅう2 ・れんこんのきんぴら ぶたにく 10 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 ピーマン 3 緑 あぶら1 さとう1.5 しょうゆ4 みりん1 ごま1 ・かぼちゃだんご汁 かぼちゃだんご 30 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 4 緑 カットわかめ 0.5 赤 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5	・冬野菜カレー こめ 102 黄 むぎ 8 黄 とりにく 25 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 かぶ 10 緑 にんじん 15 緑 ブロッコリー 10 緑 にんにく0.6 しょうが0.8 あぶら1.2 しお0.1 こしょう0.03 しょうゆ1 ウスターソース1 カレールウ19 カレーこ0.3 ・牛乳 1本 赤 ・フルーツポンチ みかんかん 20 緑 パインかん 50 緑 ももかん 20 緑 しらたまだんご（カラフル） 25 黄	・わかめごはん こめ 100 黄 わかめごはんのもと 1.8 赤 ・牛乳 1本 赤 ・おでん とりにく 30 赤 ちくわ 15 赤 だいこん 60 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 30 赤 こんにゃく 25 緑 いんげん 5 緑 うずらたまご 15 赤 しょうゆ6.5 さとう2.5 みりん2.5 だしこ2 ・からしマヨ和え ハム 5 赤 キャベツ 20 緑 もやし 30 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ（たまごなし）8 さとう0.2 しょうゆ0.2 からし0.18	・ぶた丼 こめ 90 黄 ぶたロースにく 70 赤 あぶら1 たまねぎ 40 緑 にんじん 12 緑 グリンピース 3 緑 にんにく0.2 しょうが0.4 ごま0.7 しょうゆ5.5 さとう1 さけ1.5 みりん2 ・ジョア 1本 赤 ・だぶ汁 とうふ 24 赤 えのき 12 緑 にんじん 6 緑 つきこんにゃく 10 緑 かまぼこ 6 赤 だいこん 25 緑 ねぎ 4 緑 しょうゆ2.4 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.6 かたくりこ2
メモ	一足早いですが、冬至献立です。冬至は、一年で最も昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。この日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくといわれています。	夏には、夏野菜が入ったカレーライスが登場しましたが、今回は、冬野菜が入ったカレーライスです。冬が旬の「かぶ」や「ブロッコリー」が入っています。見つけることができるかな？	おでんは、たくさんの具材がありますが、みなさんは何がお好きですか？おでんの具材には地域性があります。関西ではたこや牛すじが人気ですが、関東はちくわぶや、はんぺんなどが人気だそうです。	もうすぐ冬休みですね。行事の続く年末年始は、どうしても生活リズムがくずれがちです。冬休み中も早ね早起きを心がけ、冬野菜をたくさん食べて、健康に気をつけて過ごしましょう！

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。（アレルギー項目が増えることはありません。）

イラスト転載　家庭とつながる新食育ブック　他　©少年写真新聞社刊