

12月 予定献立表

令和7年11月28日
峰山学園峰山中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
主食 ごはん(有機米)	主食 ごはん(有機米)	主食 ごはん(有機米)	主食 ごはん(有機米)	主食 ごはん(有機米)
主菜 チャプチェ 韓国の春雨入り 火のめ物	主菜 ささみの甘辛がらめ	主菜 鶏肉のみそソース 新メニュー	主菜 有機米農家の 野木さんから お話を聞きます。	主菜 カレーうどん あたたかくておいしい! 汁を低めばささい ようにね。
副菜 豆腐の中華スープ	副菜 卵の花炒り煮 ほっとする優しい 味わいのおから。	副菜 ツナのおひたし	主菜 サワラのフライ	副菜 ささみのサラダ
デザート 塩キャラメルポテト ほんのり塩味が さつまいもに 合います。	副菜 白菜のみそ汁	副菜 ひつつみ ひつつみ 12/3は 1・2・3 で「ひつつみの日」	副菜 ひじきと野菜のソテー	副菜 金時豆の甘煮
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 有機米交流給食	牛乳 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
主食 ごはん(有機米)	主食 〇〇〇ごはん	主食 ごはん	主食 大豆ライス	主食 ポークカレー
主菜 けんちん煮 給食の大根の煮物 はおいしい!!	主菜 〇〇〇〇〇チキン	主菜 サバの松前煮 昆布の入った煮魚	主菜 大豆の甘味とベーコン の塩味がマッチ。	主菜 さつまいもとレバー のオーロラソース ケチャップ+みそかい 「オーロラソース」
副菜 昆布和え	副菜 〇〇〇サラダ	副菜 かぶの甘酢和え	副菜 かぶの和風サラダ	副菜 白菜の即席漬け
副菜 こんにゃくのピリ辛煮 しっかり味の しみこんだ ぷりぷりこんにゃく	副菜 〇〇〇〇スープ	副菜 鶏つくね汁 手作りつくね 入り。	副菜 にんじんポタージュ	副菜 わかめのすまし汁
デザート 牛乳	デザート 牛乳 牛乳 さて 分かるかな?	デザート 牛乳	デザート 牛乳 みかん	デザート 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
主食 麦ごはん	主食 ごはん	主食 いりごきごはん	主食 麦ごはん	主食 ごはん
主菜 ポークストロガノフ	主菜 鶏肉のみぞれかけ 大根おろしを かけてさっぱりと。	主菜 大根たっぷり の 濃せごはん。	主菜 クリスピーチキン コーンフレークの 衣でサクサク!	主菜 卵のミートカップ 卵とミートソースの 相性バツグンです
副菜 オリヴィエ ロシア風 ポテトサラダ	副菜 煮びたし	副菜 キスの磯辺揚げ	副菜 大根とごぼうのサラダ	副菜 豚肉と野菜のソテー
デザート ロシアンティーゼリー 紅茶ゼリーに いちごソースをかけます。	副菜 豚汁	副菜 おひたし	副菜 高野豆腐のスープ	副菜 大根のスープ
牛乳 牛乳 世界の料理・韓国	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 たんご・食の日	牛乳 牛乳 歯の日	牛乳 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	冬休みがやってきます! クリスマス、もちつき、お 節料理の準備など、いろ いろなお手伝いに挑戦し てみましょう。クックパッド の給食レシピも参考に、 料理も作ってみませんか? 
主食 ごはん	主食 ごはん	主食 ゆかりごはん	終業式 	
主菜 冬至グラタン 冬至といえ ば かぼちゃ のグラタンです。	主菜 マーボー大根 大根をたくさん使う 料理No.1! 40kg使います。	主菜 グリルチキン パジレとにんにくで 風味付け。		
副菜 れんこんのソテー	副菜 春雨サラダ	副菜 ブロッコリーのサラダ		
副菜 マカロニスープ	副菜 青のリビーンズ	副菜 コンソメスープ		
牛乳 牛乳 冬至	牛乳 牛乳	デザート 牛乳 チョコカップケーキ 手作り ケーキ		

令和7年

12月の献立から

峰山中学校



有機米の日 (1日～8日)

12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」ということで、この時期に市内産の有機米を給食のごはんに使います。農薬や化学肥料を使わない有機農業で手間暇かけてそだてたお米をいただきます。4日(木)には1年1組教室に有機米農家の野木久聖さん(野木源)を迎えて交流給食をします。全校で有機農業についてのお話も聞きます。

世界の料理の日・ロシア編 (15日)

「ポークストロガノフ」は、本当は「ビーフ…」ですが「ポーク…」となるのが給食風。ハヤシライスと似ていますが、こちらは仕上げにサワークスを入れます。

「オリヴィエ」はロシア風ポテトサラダです。材料をさいころ型に切ってマヨネーズで和えます。

「ロシアンティー」を知っていますか?スプーンですくったジャムをなめながら紅茶を飲む、ロシア風の飲み方です。これをアレンジした「ロシアンティーゼリー」は、紅茶ゼリーにいちごソースをのせます。

いりごきごはん (17日)

丹後の冬の郷土料理です。「いりごき」とは大根などを油で炒めたもののこと。昔お米が貴重だった時代に、少ないごはんを具を混ぜて量を増やして、しかもおいしく食べられるようにしていたのです。冬場にたくさんとれる大根もたっぷり食べられます。

12月

12月は昔の呼び方で「師走^{しわす}」といいます。12月は一年の終わりであわただしいので、師匠^{ししやう}(先生)といえども趨走^{すうそう}する(ちょこちょこ走る)ので、「師趨^{しすう}」となり、これが「師走^{しわす}」となったそうです。他には弦月^{げんげつ}、第月^{おとづき}、年積月^{としつみづき}、果の月^{はて}、晩冬^{ばんとう}などの呼び方があります。

英語では「December」といいます。

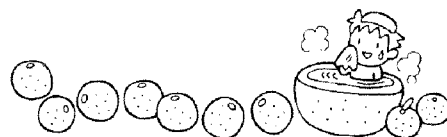
冬至 (22日)



冬至は太陽の出ている時間が1年で一番短い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。これは緑黄色野菜の少ないこの時期に、夏にとれて冬まで保存の効くかぼちゃを食べて抵抗力を高め健康でいようとする昔の人の知恵です。

もうひとつ「運盛り」というものがあり、これは最後に「ん」の付く食べ物を冬至の日に食べると良いと言われているものです。特に「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「かんてん」「うんどん(うどん)」「ぎんなん」「きんかん」の七つは「ん」が2回あるので、特に運を呼び込むと言われている。

そこで22日の給食にはかぼちゃを使った「冬至バーグ」、れんこんとにんじんを使った「れんこんのソテー」を出します。たっぷりの運が舞い込みますよ!



鶏肉のみそソース (3日)

「みそソース」という名前からくるイメージとはちょっと違ったおいしいソースです。焼いた鶏肉にかけて食べます。

青のりビーンズ (23日)

大豆をカリッと揚げた人気メニューの「大豆のしゃりしゃり揚げ」を青のり味にしました。