

平成28年



12月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)		こ ん 献 だ て 立	材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
			赤 おもに体をつくる ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品	調 味 料	
1 (木)		コッペパン チョコスプレッド 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコスプレッド	デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、あかワイン	669
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、しめじ	さとう		831
		じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン	とうもろこし	じゃがいも、オリーブあぶら	コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		春雨スープ	とりにく、わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ほししいたけ	はるさめ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
2 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		673
		鮭の塩焼き	さけ			しお	804
		牛肉とじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく	ごぼう、こんにゃく、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、ごまあぶら、ごま、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお、いちみつとうがらし	くだもの 果物
		けんちょう	とうふ、とりにく、あぶらあげ	だいこん、しらたき、にんじん、ねぎ	さといも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、わふうだし、しお	
5 (月)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		742
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン	884
		春巻き	とりにく	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし	はるさめ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、しお	きのこ
		バンバンジーサラダ	とりにく	もやし、にんじん、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す、しお	
6 (火)		コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		649
		じゃがいもカップグラタン	チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	じゃがいも、マーガリン、バター、マカロニ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	コンソメ、しお	827
		海藻サラダ	かいそう、しらすぼし	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん	さとう	しょうゆ、す、しお	まめせいひん 豆製品
		きのこ野菜のスープ ベビーパイン	とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、しめじ、ほししいたけ、ねぎ、パインアップル		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
7 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664
		三色そばろ	とりにく、おから、たまご	にんじん、グリーンピース、しょうが	さとう	しょうゆ、みりん	799
		ちくわの照り煮	ちくわ		さとう	さけ、しょうゆ、みりん	くだもの 果物
		おじゃがもち汁 おさつスティック	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	おじゃがもち、おさつスティック	だしiriこ、だしこんぶ	
8 (木)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		614
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	812
		カラフルソテー	ハム(ぶたにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら	しお、こしょう	かいそうるい 海藻類
		りんご		りんご			
9 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		676
		鯨のケチャップがらめ	くじら		でんぷん、さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん	833
		野菜のアーモンド和え		キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし	アーモンド、さとう	す、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		ポテトン汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	じゃがいも、さつまいも	だしiriこ、だしこんぶ	
12 (月)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		722
		さばのゆずきちみそがけ	さば、みそ	ゆずきち	さとう	みりん	840
		ひじきの炒め煮	ひらてん、ひじき、だいず	にんじん、しらたき	さとう、あぶら	さけ、しょうゆ	い も
		すまし汁 みかん	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、みかん		だしこんぶ、けずりおし、しょうゆ、しお	
		☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。ひじきは光市の水無瀬島でとれたものを使用しています。					
13 (火)		セルフフィッシュバーガー(丸パン、フィッシュフライ)	たら		パンこ、でんぷん、あぶら		636
		キャベツとにんじんのマヨネーズ和え 牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)		801
		ポトフ	ウインナー(とりにく)	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	しゅじつ 種実

もうすぐ冬休みですね。長い休みになると、ついダラダラとすごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook

22日(木)のクリスマス献立の日は選択デザートがあります!

オムレットケーキ ガトーショコラ りんごのタルト

(アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆) (アレルギー: 無し) (アレルギー: りんご・大豆)

自分が選んだデザートを食べてくださいね!

日 (曜)		こん 献	だて 立	ざい 材 料 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
				あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
14 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ、むぎ	697
		おでん	うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん、こんにゃく	さといも、さとう	だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお	839
		きんときまめ 金時豆の煮物	きんときまめ		さとう	しょうゆ、みりん、しお	こ 小 魚
		しおこんぶ あ 塩昆布和え 黒ごまプリン	しおこんぶ	はくさい、キャベツ、にんじん	ごまあぶら、くろごまプリン		
15 (木)		しょう 小キャロットパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん		パン	692
		かぶとベーコンのクリームスパゲッティ	ベーコン、ぎゅうにゅう	かぶ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	スパゲッティ、あぶら	チキンスープ、クリームポタージュのもと、コンソメ、しお、こしょう	862
		アーモンドといりこの甘辛炒め	おかずいりこ		アーモンド、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ	かいそう るい 海藻類
		しらたま フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、しらたまもち		
16 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ、むぎ	639
		カレーライス	ぎゅうにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	ウスターソース、ケチャップ、あかワイン、しょうゆ、カレーこ、コンソメ、しお、こしょう	794
		ウインナー	ウインナー(とりにく)				
		こまつな 小松菜とハムのサラダ	ハム(ぶたにく)	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	す、しょうゆ	きのこ
19 (月)	 	ごはん のりつくだ煮 牛乳	のりつくだに、ぎゅうにゅう			こめ	663
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	813
		やまぐち や さい あ もの 山口野菜の和え物	いか	にんじん、キャベツ、もやし	さとう	さけ、しょうゆ、しお	くだ もの 果 物
		かきたま汁	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	でんぷん	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお	
		☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。のりつくだ煮は、宇部市でとれたのりを使用しています。					
20 (火)		レーズンパン ミルメークコーヒー 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン		パン、ミルメークコーヒー	653
		オムレツ	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん	845
		ささみサラダ	とりにく	もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう、ごま	す、しょうゆ	こ 小 魚
		マカロニのトマト煮	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、とうもろこし	じゃがいも、マカロニ、さとう、あぶら	ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	
21 (水)		げん 減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう			こめ	664
		こもく 五目うどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお	841
		かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、ウスターソース	くだ もの 果 物
		ゆず香和え	しらすばし、いとこんぶ	だいこん、はくさい、にんじん、ゆず	さとう	す、しお	
☆今日は冬至献立です。冬至は昼の長さが一年で最も短くなる日で、冬至にかぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って健康を願う行事です。今日はみなさんの健康を願って、給食にかぼちゃやゆずを取り入れました。							
22 (木)	 	けちゃップライス 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし、トマト	こめ、さとう、あぶら	しお	681
		ちようしゅうくろ 長州黒かしのフライドチキン	とりにく		でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	しお、こしょう	789
		フレンチサラダ	ハム(ぶたにく)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、レモン	さとう	す、しお、くろこしょう	い も
		ふゆ や さい 冬野菜のスープ クリスマスデザート	ぶたにく、わかめ	はくさい、だいこん、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ほししいたけ	はるさめ、クリスマスデザート	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
☆今日はクリスマス献立です。どこかに★が隠れているかも?デザートは、自分が選んだものをいただきます。							



き せつ
かぜ・インフルエンザの季節です

えい よう きゅう よう うん どう
栄養&休養&運動で
体の抵抗力を高めましょう!



た もの た
どんな食べ物を食べればよいのかな?

しつ からだ あたた たいりよく い じ
たんぱく質 体を温めて、体力を維持する
ために必要な栄養素です。



にく さかな たまご とう ふ ぎゅうにゅう
肉 魚 卵 豆腐 牛乳 など

ひ ふ はな
ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を
正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかん など