



12月分学校給食献立表



平成24年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭でとってほしい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	1人1日 kcal	蛋白質 g	
3月	小なめし	牛乳	牛乳	ひろしまな・きょうな・だいこんぼ	616	20.6	たまごやさい
	にくうどん	ぎゅうにく・かまぼこ	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	うどん・さとう	757	24.2	
	ポパイサラダ みかん	ベーコン	ほうれんそう・だいこん	マヨネーズ	711	29.5	
4火	ゼルフドッグ(せわりパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	857	35.6	さかな種実類
	チキンスティック ポイルキャベツ)	チキンスティック	キャベツ	さとう	650	26.2	
	チャウダー ミルメークコーヒー	いか・えび・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・あぶら ミルメーク	780	30.7	
5水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	590	22.5	たまごくだもの
	さわらのさいきょうやき ごぼうサラダ	さわら・みそ ツナ	ごぼう・きゅうり・にんじん	さとう マヨネーズ・ごま・さとう	708	25.9	
	さといものにも	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・こんじやく・ねぎ	さといも・さとう	618	22.5	
6木	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	758	26.5	こざかないも類
	つくねぐし わかめのすのもの	とりにく・とうふ わかめ・ささみ	だいこん	さとう	589	27.1	
	はるさめスープ	ミートボール	にんじん・たまねぎ・ねぎ	はるさめ	705	31.1	
7金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	590	22.5	たまご種実類
	しろみざかなのフライ おひたし	メルルーサ しらすぼし・かつおぶし	ほうれんそう・はくさい	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう	708	25.9	
	みそしる	とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ねぎ				
10月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	589	27.1	さかなやさい
	ぶたにくのかおりやき やさいサラダ	ぶたにく・みそ	しょうが・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・あぶら・さとう あぶら・さとう	705	31.1	
	すましじる	とうふ・いとかまぼこ・わかめ	はくさい・にんじん・ねぎ				
11火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・くろざとう	670	23.9	大豆製品いも類
	ふゆやさいのクリームに	ベーコン・スキムミルク	はくさい・にんじん・だいこん・ブロッコリー		870	30.2	
	マカロニサラダ りんご	チキンハム	キャベツ・にんじん りんご	マカロニ・さとう			
12水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	579	23.5	たまごくだもの
	しゅうまい(2コ) ちゅうかサラダ	しゅうまい わかめ	はくさい・にんじん	はるさめ ごまあぶら・さとう	705	26.8	
	ちゅうかスープ	とうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう				
13火	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	770	26.4	大豆製品種実類
	くじらカツ オレンジ	くじら	オレンジ	こむぎこ・パンこ・あぶら	927	30.0	
	ミートボールのトマトに ミルメークココア	ミートボール	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	さつまいも・さとう・あぶら ミルメーク			
14金	ハヤシライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい あぶら・さとう	764	26.2	さかないも類
	ツナサラダ	ぎゅうにく・みずなだいす・スキムミルク	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	あぶら・さとう	920	30.5	
	りんごゼリー	ツナ	はくさい・だいこん	りんごゼリー			
17木	うめちりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま	642	25.2	こざかなやさい
	とりのてりやき ポテトサラダ	とりにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり	でんぷん・さとう じゃがいも・さとう・マヨネーズ	807	30.3	
	みそしる	みそ・あぶらあげ・わかめ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ				
18火	ミルクパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	777	32.6	さかなくだもの
	ハンバーグ ナッツサラダ	ハンバーグ	キャベツ・とうもろこし	アーモンド・カシューナッツ・さとう・あぶら	1061	41.6	
	ポトフ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・だいこん	さつまいも			
19水	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	715	28.9	たまご種実類
	さばのみそに かいそうサラダ	さば・みそ かいそう	キャベツ・だいこん	さとう さとう・あぶら	890	33.2	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	678	23.8	
20木	バターロール	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	817	27.2	大豆製品緑黄野菜
	フライドチキン グリーンサラダ	とりにく	はくさい・キャベツ	こむぎこ・あぶら アーモンド・さとう・あぶら	645	26.8	
	やさいスープ ★セレクトデザート★	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	じゃがいも	788	31.9	
21金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	645	26.8	たまごくだもの
	かぼちゃコロッケ ほうれんそうのあえもの	かつおぶし	かぼちゃ ほうれんそう・キャベツ	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう			
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	にんじん・はくさい・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも			

※ 7日(金) 三輪小6年生給食なし
10日(月) 岩田小・大和中給食なし
18日(火) 東荷小5・6年生給食なし

ちさん ちしょう
「地産地消」材料の欄の () で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

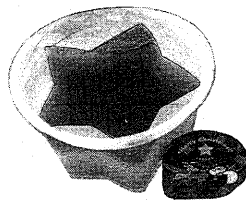
12月20日(木)の、クリスマス献立では、「デザート」のセレクトを行います。

★ 3種類の中からひとつ選んでください! ★

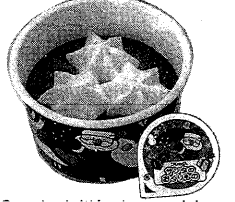
① ホワイトチョコムース



② 三色デザート



③ サンタのおくりもの
(チョコレートムース)



デザートの種類	重 量 g (グラム)	エネルギー kcal (キロカロリー)	たんぱく質 g (グラム)	デザートの紹介
① ホワイトチョコムース	40	72	0.5	ホワイトチョコのムースにイチゴとブルーベリーのソースをのせ、ホイップクリームをデコレーションしています。
② 三色デザート	40	59	0.1	いちごプリンと豆乳風味のプリンをかき混ぜた上に、国産のいちごソースをかけた3色重ねのデザートです。
③ チョコレートムース	40	105	0.7	チョコレートムースの上には、ホイップクリームとホワイトパウダーをトッピング。ムースの下にはチョコレートソースがかかれています。

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～