



12月分 学校給食献立表



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

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～

日 (曜)	ご献立名	食品名			エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
2 (月)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	689 849
	大学芋			さつまいも、あぶら、ごま、はちみつ	
	小松菜とハムの中華和え	ハム	こまつな、もやし、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	くだもの 果物
	水餃子のスープ	とうふ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にら	すいぎょうざ、でんぶん、ごまあぶら	
3 (火)	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	626 790
	たらこスパゲッティ	ベーコン、たらこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	スパゲッティ、あぶら	
	タンドリーチキン	とりにく		でんぶん、あぶら、さとう	しお、タンドリーチキンパウダー
	じゃこサラダ	しらすほし	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん	ごま、さとう	
4 (水)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	721 879
	白身魚のあまがらめ	すけとうだら	ごぼう、えだまめ	でんぶん、こめこ、あぶら、さとう	
	おじゃかもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	おじゃかもち	だし、いりこ
	りんご		りんご		
5 (木)	パンパン 牛乳 ココアミルク	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう、ココアミルク	637 845
	ホキのバジル焼き	ホキ			
	かぶのツナサラダ	まぐろみずに	かぶ、キャベツ、はなっこりー、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう
	ミネストローネ	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	じゃがいも、あぶら	
「かぶのツナサラダ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されているレシピです。今が旬のかぶをおいしくいただきます。					
6 (金)	プルコギ丼(小麦ごはん、プルコギ丼の具)	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう	700 830
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	キムチチゲ	ぶたにく、とうふ、みそ	キムチ、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん だいずもやし、しろねぎ	しらたき、ごまあぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもと栗のタルト	
9 (月)	小麦ごはん 大根葉のふりかけ	しらすほし	だいこんば、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	676 804
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鶏肉と根菜のつくね	とりにく	たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、パンこ、でんぶん さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお
	きりたんぼ鍋	とりにく、あぶらあげ	はくさい、にんじん、ごぼう、ほしいたけ、しろねぎ	きりたんぼ、しらたき	
10 (火)	コッペパン マーマレード 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーマレード	674 878
	サーモンフライ	さけ		パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	
	ミックスポテト		とうもろこし、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、す、しお、こしょう
	花野菜のスープ	ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、はなっこりー たまねぎ、にんじん	しょうゆ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	
11 (水)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	734 907
	わかさぎのフリッター	わかさぎ		こむぎこ、でんぶん、あぶら	
	骨太和え	しらすほし、わかめ、こんぶ くわかめ、すずのり、ふのり ちくわ、うずらたまご こんぶ、かんもどき	キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、さとう	しお、す、しょうゆ
	*おでん	だいこん、にんじん		こんにやく、さといも、さとう	
12 (木)	チリドッグ(コッペパン、チリビーンズ)	ぎゅうにゅう	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	669 889
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ポトフ	ウインナー	にんじん、はくさい、キャベツ、ブロッコリー カリフラワー、セロリー	じゃがいも	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう
	フルーツミックス		いちご、もも、パインアップル	さとう、ゼリー	
13 (金)	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	748 904
	トンチキレモン	ぶたにく、とりにく	しょうが	でんぶん、さとう、こむぎこ、あぶら	
	切り干しだいこんのナムル	とりにく	きりしまだいこん、キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ
	生揚げのみそ汁 ごま団子	なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	ごまだんご	



いよいよ、今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。おいしいものは、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃(1)に(2)いい(11)」の語呂合わせから、日本OTC医薬品協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は、腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。また以下のような食べ方の人は、気をつけましょう。

こんな食べ方を
していませんか？

お菓子を
だらだらと
食べる

早食い・
よくかまずに
飲み込む

日 (曜)	献立 名	食品名				エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
16 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664
	タッカルビ	とりにく、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうが、にんにく	さつまいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、コチュジャン	808
	もやしとのりの和え物	のり	もやし、キャベツ、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお	くだもの 果物
	トック チーズフィッシュ	ぶたにく、わかめ、かたくいわし、チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほしいたけ、しろねぎ	トック、アーモンド、さとう、ごま	しょうゆ、ちゅうだし、しお、こしょう	
17 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		718
	いわしのアングリーズ	いわし		でんぶん、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース	952
	フレンチサラダ *キャロットポタージュ	キャベツ、にんじん、とうもろこし ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん、たまねぎ	さとう じゃがいも	レモンかじゆ、す、しお、こしょう ベジマールソース、コンソメ、しお、こしょう	まめ 豆
18 (水)	根菜カレーライス(麦ごはん、根菜カレー)	とりにく	たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カールウ、ケチャップ、ウスターソース ワイン、コンソメ、しお、こしょう、チキンスープ	707
	牛乳	ぎゅうにゅう				833
	スペイン風オムレツ	たまご	たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし、にんじん	じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら	しお、こしょう	こぎかな 小魚
19 (木)	丸パン(よこわり)					
	黒毛和牛コロッケ(丸パン、黒毛和牛コロッケ、野菜のソース和え)	ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ、にんじん	パン、じゃがいも、パンこ、あぶら	しお、こしょう ウスターソース、とんかつソース	639
	牛乳	ぎゅうにゅう				811
	山口野菜の豆乳スープ	とりにく、とうにゅう	はくさい、はなごりー、こまつな、にんじん	さつまいも	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵
19日(木)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材をよく味わっていただきます。						
20 (金)	減ひじきごはん 牛乳	ひじき、しらすほし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	しお、しょうゆ、けずりぶし	695
	具だくさんうどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	かまぼこ、たまねぎ、だいこん、にんじん ほしいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	851
	さばのゆずみそ煮	さば、みそ	ゆず	さとう、こめこ	みりん、しお	にゅうせいひん 乳製品
	ほうれんそうのごま和え	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	
22日(日)の「冬至」にちなんで献立です。「冬至」とは、昼の長さが1年で最も短くなる日で、かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って健康を願ったりします。						
23 (月)	キャロットピラフ 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、あかピーマン	こめ、あぶら	しお	ひだしのひょう をくぞく さい。
	ハンバーグのおろしソースがけ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん	さとう、でんぶん	しお、さけ、しょうゆ、みりん	
	野菜のマリネ	ベーコン、クリスマスデザート	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、パセリ	あぶら、さとう	しお、す、レモンかじゆ しょうゆ、こしょう しょうゆ、チキンスープ ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
24 (火)	クランベリーパン 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー	パン、さとう、あぶら		738
	キッシュ	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう	こむぎこ、あぶら、マーガリン じゃがいも、さとう	す、しお	949
	くるみのサラダ		キャベツ、もやし、こまつな	くるみ、さとう	しょうゆ	
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、トマト	じゃがいも、さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	

23日(月)のクリスマス献立は、デザートが選択です!

- ①いちごゼリー <アレルギー> なし
 ②チョコレートケーキ <アレルギー> 大豆
 ③ストロベリーケーキ <アレルギー> 卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン



★各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
①いちごゼリー	631	779
②チョコレートケーキ	711	859
③ストロベリーケーキ	692	840

みなさんは、どのデザートを選びましたか?

冬休みを元気に過ごすための10か条

- 1 こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**
副菜、主菜、主食、汁物をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをだらだらと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をすることで、食事を増やしましょう。

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に、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