



# 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<br>(曜)  | 献立名                  | 食品名   |  |                             | エネルギー<br>kcal  |
|---|----------------------|---|--|-----------------------------|----------------|
|   |                      | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                                   | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品             | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品    |                |
| 2<br>(月)  | 小麦ごはん 牛乳             | ぎゅうにゅう  |  | こめ、むぎ                       | 689<br>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<br>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<br>(火)  | 小コッペパン 牛乳            | ぎゅうにゅう  |  | パン                          | 626<br>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                | いも             |
|   | 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<br>(水)  | 小麦ごはん 牛乳             | ぎゅうにゅう  |  | こめ、むぎ                       | 721<br>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                      | たまご<br>卵       |
|   | りんご                  |   | りんご                                    |                             |                |
| 5<br>(木)  | パンパン 牛乳 ココアミルク       | ぎゅうにゅう  |  | パン、さとう、ココアミルク               | 637<br>845     |
|   | ホキのバジル焼き             | ホキ  |  |                             |                |
|   | かぶのツナサラダ             | まぐろみず   | かぶ、キャベツ、はなっこりー、にんじん                    | マヨネーズ(卵抜き)                  | まめ<br>豆        |
|   | 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<br>(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<br>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<br>だいずもやし、しろねぎ | しらたき、ごまあぶら、さとう              | さかな<br>魚       |
|   | さつまいもと栗のタルト          |   |  | さつまいもと栗のタルト                 |                |
| 9<br>(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<br>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<br>さとう、ごまあぶら  | にゅうせいひん<br>乳製品 |
|   | 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<br>(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<br>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)            | まめせいひん<br>豆製品  |
|   | 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<br>たまねぎ、にんじん      | しょうゆ、チキンスープ<br>コンソメ、しお、こしょう |                |
| 11<br>(水)   | 小麦ごはん 牛乳             | ぎゅうにゅう  |  | こめ、むぎ                       | 734<br>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<br>くわかめ、すずのり、ふのり<br>ちくわ、うずらたまご<br>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                      | にく<br>肉        |
|   | *おでん                 |   | だいこん、にんじん                              | こんにやく、さといも、さとう              |                |
| 12<br>(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<br>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<br>カリフラワー、セロリー   | じゃがいも                       | かい<br>海そう      |
|   | 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<br>(金)   | 小麦ごはん 牛乳             | ぎゅうにゅう  |  | こめ、むぎ                       | 748<br>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  | きり干しだいこん、キャベツ、にんじん                     | さとう、ごまあぶら                   | いも             |
|   | 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<br>(曜)  | 献立<br>名  | 食品名                                    |   |                             |   | エネルギー<br>kcal          |
|---|--|--|---|-----------------------------|---|------------------------|
|   |  | 赤<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もとなる食品                                | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品    | 調味料   |                        |
| 16<br>(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<br>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<br>(火)   | コッペパン 牛乳   | ぎゅうにゅう                                 |   | パン                          |   | 718                    |
|   | いわしのアングレース   | 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<br>*キャロットポタージュ   | キャベツ、にんじん、とうもろこし<br>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<br>じゃがいも                | レモンかじゆ、す、しお、こしょう<br>ベジマールソース、コンソメ、しお、こしょう     | まめ<br>豆                |
| 18<br>(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<br>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<br>みかん   | 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<br>小魚             |
| 19<br>(木)   | 黒毛和牛コロッケ(丸パン、黒毛和牛コロッケ、<br>野菜のソース和え)  | ぎゅうにく                                  | たまねぎ<br>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<br>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、はなっこりー、こまつな、にんじん                                     | さつまいも                       | チキンスープ、しょうゆ<br>コンソメ、しお、こしょう                   | たまご<br>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<br>(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<br>ほしいたけ、ねぎ                           | うどん                         | しょうゆ、しお、さけ<br>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<br>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<br>(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<br>をくぐら<br>さい。 |
|   | ハンバーグのおろしソースがけ<br>野菜のマリネ   | とりにく、ぶたにく                              | たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん<br>ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ<br>あかピーマン、きピーマン | さとう、でんぶん<br>あぶら、さとう         | しお、さけ、しょうゆ、みりん<br>しお、す、レモンかじゆ<br>しょうゆ、こしょう    |                        |
|   | 冬野菜のコンソメスープ クリスマスデザート  | 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                                   | クリスマスデザート(A、B)              | しょうゆ、チキンスープ<br>ワイン、コンソメ、しお、こしょう               |                        |
| 24<br>(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<br>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、ウスターソース、チキンスープ、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> 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卓を囲む機会を増やしましょう。

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