

令和3年度 12月分 学校給食献立表

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～

光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

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	めい 名	食 品 名			エネルギー kcal 小学校 中学校 家庭でとりたい 食品
					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	
1 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ		677	
		たかな 高菜のそぼろふりかけ	ぶたにく、ひじき	たかなづけ、にんじん、しょうが	さとう	みりん、しょうゆ、しお	826	
		いわしのおかか煮 山口県の きょうどりょうり 郷土料理	いわし、かつおぶし		さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	緑黄色野菜	
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	さといも、こんにゃく、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ		
2 (木)		こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン、くろざとう		662	
		サーモンキャベツカツ	さけ	キャベツ、たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ あぶら	しお	858	
		コールスロー		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	たまご 卵	
		マカロニスープ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	マカロニ	コンソメ、しょうゆ、ワイン しお、こしょう		
3 (金)		チキンカレーライス(麦ごはん、チキンカレー)	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	665	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				803	
		オムレツ	たまご		あぶら、でんぷん、さとう	しお、しょうゆ、にほひだし	きのこ	
		コロコロ豆サラダ	だいず、まぐろみずに	えだまめ、キャベツ、にんじん		あおじそドレッシング		
6 (月)		キンパ(麦ごはん、手巻きのり、キンパの具)	ぎゅうにく、のり	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たくあん にんにく	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお コチュジャン	635	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				780	
		なま あ ふう み 生揚げのみそ風味スープ	とりにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ	ごまあぶら	とりがらだし、さけ、しょうゆ しお、こしょう	いも	
		りんご	りんご					
7 (火)		チリドック(コッペパン、チリコンカン)	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず いんげんまめ、ひよこまめ	たまねぎ、トマト	パン、あぶら	ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、しお	620	
		ぎゅうにゅう 牛乳 ココアミルク	ぎゅうにゅう		ココアミルク		817	
		れんこんのごまサラダ		れんこん、キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	こざかな 小魚	
		たっぷり野菜スープ	ベーコン	たまねぎ、だいこん、とうもろこし、にんじん、しめじ さやいんげん	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ ワイン、しょうゆ、しお、こしょう		
8 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ		656	
		さいきゅう や さわらの西京焼き	さわら、みそ		さとう	みりん	803	
		しおこんぶ カリフラワーの塩昆布和え	しおこんぶ	カリフラワー、もやし、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品	
		なべぶう に こ ちゃんこ鍋風味煮込み	とりにく、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、ごぼう、ほうれんそう、しろねぎ にんじん、しょうが、にんにく	はるさめ、でんぷん、あぶら	しょうゆ、とりがらだし、さけ みりん、しお、こしょう		
9 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		628	
		くじら 鯨のアングレーズ	くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく	みずあめ、さとう、でんぷん あぶら、パンこ	しょうゆ、みりん、しお、す ケチャップ、ウスターソース	833	
		や さい 野菜のアーモンドサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん	アーモンド、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	かい 海そう	
		どうにゅう じゃがいもの豆乳スープ	チキンウインナー、とうにゅう しろはなまめ、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	じゃがいも	コンソメ、チキンスープ しお、こしょう		
10 (金)		げん 減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	686	
		しろ たんたんあん 白ごまと担々麺	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	しろねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、ほししいたけ	ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら	さけ、トウバンジャン、とりがらだし しょうゆ、しお、こしょう	824	
		や 焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、しお	くだもの 果物	
		かい 藻 海藻サラダ	わかめ、くさわかめ、つのまた こんぶ、ふのり	もやし、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう		
13 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ		670	
		しょうが に さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	819	
		きり ぼ たいこん 切干し大根とツナの炒め煮	まぐろみずに、ひらてん	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	にく 肉	
		いた に さつまいものみそ汁	とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さつまいも	だしiriこ		
14 (火)		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		669	
		たら たらフライ	たら		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお	864	
		フレンチサラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし	さとう、あぶら	レモンかじゅう、しょうゆ、す しお、こしょう	まめ 豆	
		鶏肉のデミソース煮	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、ハヤシルウ、ワイン ウスターソース、コンソメ、しお		

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところ、あとひと月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザなどの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

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、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。食材に関するお問い合わせは学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook

①こまめな手洗い・うがい ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠 ④適度な運動 ⑤適度な保温と保湿

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を拡大しないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でつくりたい 食 品
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	ち ょう み り ょう 調 味 料	
15 (水)		あまからにく どん むぎ あまからにく どん ぐ 甘辛肉そぼろ丼(麦ごはん、甘辛肉そぼろ丼の具)			とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しょうが、にんにく、りんご	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま さとう	しょうゆ、さけ、しお コチュジャン	637 770
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				さかな 魚
		キムチチゲスープ			とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい、にんにく	あぶら、さとう、みずあめ	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ みりん、しお、とうがらし	
		みかん				みかん			
16 (木)		て や まる て や 照り焼きチキンバーガー(丸パン、照り焼きチキンパティ)			とりにく	たまねぎ、りんご	パン、パンこ、さとう、みずあめ あぶら	しょうゆ、しお	629 835
		ごぼうサラダ				ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	まめ せいひん 豆製品
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう				
		こまつ な 小松菜のとろとろスープ			たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつな	やまいも、でんぷん	コンソメ、ワイン、しお、こしょう	
「小松菜のとろとろスープ」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。小松菜は、ほうれんそうの約3倍のカルシウムを含んでいます。									
17 (金)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		679 804
		 かの こうげん 鹿野高原ポークコロッケ			ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、あぶら	しお、こしょう	こぎかな 小魚
		 やまぐち けん さん 山口県産チャンプルー			とりにく、とうふ	もやし、にんじん、はなっこりー	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、わふうだし、さけ、しお	
		 いぬくに めん じる 岩国れんこん麺汁			あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、れんこん、ねぎ	こむぎこ	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	
17日(金)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よう。									
20 (月)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		666 792
		さけ 鮭のフライ			さけ		パンこ、でんぷん、こむぎこ あぶら	しお	にゅうせいひん 乳製品
		や さい いそ あ 野菜の磯和え			のり、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	さとう	しょうゆ	
		なま あ 生揚げのカレー煮			ぶたにく、なまあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、しょうが、にんにく	さとう	カレーウ、カレーこ、しょうゆ みりん、さけ、わふうだし	
21 (火)		むぎ ぎゅうにゅう ライ麦パン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、ライむぎ		636 848
		ハンバーグのケチャップソースがけ			ぶたにく、とりにく	たまねぎ	でんぷん、マッシュポテト あぶら、さとう	ケチャップ、ワイン ウスターソース、しお	たまご 卵
		ふゆ や さい 冬野菜のポトフ			チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ブロッコリー	じゃがいも、あぶら	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	
		フルーツポンチ				りんご、みかん	りんごゼリー、みかんゼリー さとう		
22 (水)		むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		646 795
		 ちきんちきんれんこん			とりにく	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	きのこ
		いりどりゆずぎち和え			とうふ、わかめ、みそ	だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	さとう、あぶら	ゆずぎちかじゅう、しょうゆ、しお	
		 かぼちゃのみそ汁			とうふ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしいりこ	
12月22日(水)は「冬至」です。給食に出る、「れんこん」、「ゆず」、「かぼちゃ」、「にんじん」は冬至にちなんだ食材です。									
23 (木)		しょう だいず ぎゅうにゅう 小コッペパン チョコ大豆 牛乳			ぎゅうにゅう		パン、チョコだいず		677 834
		こん さい 根菜のペペロンチーノ			とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、れんこん、ごぼう、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみつとうがらし	かい 海そう
		しろ み ぎかな 白身魚のレモンペッパー焼き			たら	パセリ、パプリカ	あぶら	しお、こしょう、レモンピール とうがらし、マスタード	
		こまつ な 小松菜のツナマヨサラダ			まぐろみずに	こまつな、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ、しお、こしょう	
24 (金)		ぎゅうにゅう 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	677 834
		 フライドチキン			とりにく	しょうが、にんにく、パプリカ	でんぷん、パンこ、とうもろこし あぶら	とうがらし、しお	しゅじつ 種実
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、もやし、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	
		ほし 星のコンソメスープ クリスマスデザート(Ａ、Ｂ、Ｃ)			ベーコン	たまねぎ、あかピーマン、ほうれんそう	ふ、じゃがいも クリスマスデザート	コンソメ、しょうゆ、ワイン しお、こしょう	

冬至

冬至ってなんだろう??

冬至とは、1年の中で、1番昼の時間が短く夜の時間が長い日です。

暖かい太陽が出ている時間が短いため、とても寒くなります。

「ゆず湯」に入る

ゆずは体をぽかぽかに温めてくれるため、風邪などをひきにくしてくれます。



「かぼちゃ」を食べる

かぼちゃは栄養がたくさんあるので丈夫な体作りにとてもいい野菜です。



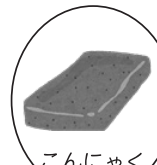
「運」がつくように「ん」のつく食べ物を食べる











24日(金)のクリスマス献立の日は、選択デザートがあります!

※()はアレルギー対象食品27品目中の食品を示しています。

Ａ いちごゼリー

(アレルギー: 無し)



Ｂ チョコレートケーキ

(アレルギー: 大豆)



★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
Ａいちごゼリー	674
Ｂチョコレートケーキ	758
Ｃロールケーキ	747

Ｃ ロールケーキ

(アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)

