



# 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)	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	
1 (木)	レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズン	650
	アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	839
	フレンチサラダ		キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	あぶら、さとう	きのこ
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	マカロニ、じゃがいも、オリーブあぶら	
2 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	617
	ほっけの塩焼き	ほっけ		しお	756
	白菜のたくあん和え		はくさい、だいこん、もやし、にんじん、たくあん	しょうゆ	たまご 卵
	高野豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	
5 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	595
	にらまんじゅう(小学1個、中学2個)	ぶたにく、だいずこ	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	こむぎこ、こんにゃく、さとう、あぶら	759
	回鍋肉	ぶたにく、みそ	にんじん、キャベツ、たけのこ、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん	こぎかな 小魚
	春雨スープ 黒糖ビーンズ	とりにく、だいず	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほしいたけ	はるさめ、こくとう	
6 (火)	フィッシュバーガー(丸パン、白身魚フライ)	たら		パン、パンこ、こむぎこ でんぷん、あぶら	599
	キャベツのマヨネーズ和え)		キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	771
	牛乳	ぎゅうにゅう			しゅじつ 種実
	ミートボールと白菜のスープ	とりにく、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ	でんぷん、みずあめ、あぶら	
7 (水)	さつまいもカレーライス(麦ごはん)			こめ、むぎ	642
	さつまいもカレー 牛乳	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご	さつまいも、あぶら	781
	いかとブロッコリーの塩炒め	いか	ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ	あぶら	かい 海そう
	みかん		みかん		
8 (木)	チーズパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チーズ	635
	ハーブチキステーキ	とりにく	バジル		840
	れんこんサラダ		れんこん、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	まめせいひん 豆製品
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、とうもろこし	チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
9 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	639
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ、にんじん	でんぷん、あぶら、さとう	786
	こんにゃくのきんぴら	ひらてん、ひじき	ごぼう、さやいんげん	こんにゃく、ごまあぶら、さとう、ごま	くだもの 果物
	なめこの赤だし	ふ、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	なめこ、はくさい、だいこん、ねぎ	しお、だしiriこ	
12 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	615
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん、あぶら、さとう	758
	もやしとツナのナムル	まぐろみずに	もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	まめ 豆
	わかめスープ	わかめ、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほしいたけ	ごまあぶら	
13 (火)	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	609
	しょうゆ焼きそば	ぶたにく、いか、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	772
	肉だんご	とりにく	たまねぎ	パンこ、さとう、あぶら	りくおうしやくさい 緑黄色野菜
	フルーツ白玉		パイナップル、みかん	さとう、ゼリー(りんご、りくちや) しらたまも	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	626
	さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう、でんぷん	766
	白菜の酢の物	わかめ	はくさい、にんじん、ほうれんそう、もやし	さとう	にゅうせいひん 乳製品
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	さつまいも、さといも、こんにゃく だしiriこ	

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。元気で楽しく過ごせるように、手洗い、うがいをしっかりと行い、体調を管理しましょう。

学校給食センターのホームページやFacebookに、毎日の給食献立の写真や栄養士のコメントを載せています。ぜひ、ご覧ください。

### もうすぐ冬休み！食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

### 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

### 早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

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、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

日 (曜)	献立 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	
		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		
15 (木)	コッペパン 牛乳 鯨のアングリーズ 大豆とれんこんのサラダ *小松菜のとろとろスープ	ぎゅうにゅう	くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく	パン	606	
		くじら	だいた	れんこん、キャベツ	しょうゆ、みりん、しお、す ケチャップ、ウスターソース	813	
		だいた	とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	種実
		とうふ、たまご			やまいも、でんぷん	コンソメ、ワイン、しお、こしょう	
16 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とじゃこのごま炒め 鶏じゃが	ぎゅうにゅう	ちくわ、あおさ		こめ、むぎ	655	
		ちくわ、あおさ	しらすまし	たくあん、こまつな、だいこん	こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ	777
		しらすまし	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	きのこ
		とりにく、なまあげ			じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
19 (月)	ごはん 牛乳 小さいの唐揚げ ほうれんそうの梅肉和え けんちょう	ぎゅうにゅう	こいわし、みそ	しょうが、にんにく	こめ	638	
		こいわし、みそ	とりにく、とうふ	ほうれんそう、れんこん、にんじん、もやし、うめしほ	からあげこ、みずあめ、さとう、あぶら	しょうゆ、す	785
		とりにく、とうふ		だいこん、にんじん、ほししいたけ	さとう	しょうゆ	乳製品
					さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	みりん、さけ、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりおし	
19日(月)は、「山口・光の恵み食べちやろ給食」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 (火)	コッペパン 牛乳 エビのチリソース炒め チンゲンサイの中華スープ フルーツ杏仁風プリン	ぎゅうにゅう	えび、だいた	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	パン	630	
		えび、だいた	とりにく、とうふ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし	みずあめ、こむぎこ、でんぷん パンこ、あぶら、さとう	しお、ぎらぎら、ケチャップ チリソース、トウバンジャン、しょうゆ、さけ	830
		とりにく、とうふ			ごまあぶら	さけ、しお、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	たまご 卵
					フルーツあんこ、ふんぷりん (もも、とうにゅう、あんず)		
21 (水)	減ゆかり 牛乳 五目うどん 豆腐の肉みそあん包み 切干し大根の甘酢和え	ぎゅうにゅう	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	しそ	こめ、さとう	639	
		とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	いとよだい、とうふ、だいた、だいた	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりおし	758
		いとよだい、とうふ、だいた、だいた	ぶたにく、みそ、あおさ、めかぶ	たまねぎ、にんじん	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、しお	こぎかな 小魚
		ぶたにく、みそ、あおさ、めかぶ	まぐるみずに	きりましだいこん、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ、す、しお	
22 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ ゆずサラダ 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パン、いちごジャム	636	
		ぶたにく	しらすまし	だいこん、もやし、こまつな	パンこ、でんぷん、こむぎこ みずあめ、あぶら、さとう	しょうゆ、ウスターソース	818
		しらすまし	チキンウインナー	たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー	さとう、あぶら	ゆずきちじゅう、しお、す、しょうゆ	まめせいひん 豆製品
		チキンウインナー			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	
12月22日(木)は「冬至」です。かぼちゃ、ゆず、にんじんなど、冬至にちなんだ食材が使われています。しっかり味わっていただきます。							
23 (金)	トマト 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスコンソメスープ クリスマスデザート(A、B、C)	ぎゅうにゅう	とりにく	トマト、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、にんじん	こめ、あぶら、さとう	637	
		とりにく			パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、こしょう	した 下の表を ご覧ください
			ブロッコリー、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	さかな 魚	
		ベーコン	たまねぎ、あかピーマン、キャベツ、しめじ	マカロニ、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		

～今年の**冬至**は12月22日(木)です～

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

23日(金)は**クリスマス給食**です。  
クリスマスデザートがあります。

※( )はアレルギー対象食品28品目中の食品を示しています。

**純生ロール**  
(アレルギー：卵、乳、小麦、大豆)

**メノドノエル**  
(アレルギー：卵、乳、小麦、大豆)

**いちごゼリー**  
(アレルギー：なし)

～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
純生ロール	701	834
メノドノエル	734	867
いちごゼリー	637	770