



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	調味料	
1 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		625
	ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ	しそ	こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら	しお、うめず	747
	さやいんげんのごま和え	まぐろみずに	さやいんげん、キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	たまご 卵
	ひつつみ	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、しろねぎ	すいとん、さといも	しお、だしこんぶ、けりずり、しょうゆ	
4 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		638
	さばの塩焼き	さば			しお	784
	白菜のごま和え		はくさい、ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
	豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	さつまいも	だしりこ	
5 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		571
	鶏肉のガーリック焼き	とりにく	にんにく	みずあめ、さとう	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、す	764
	じゃこサラダ	しらすまし	キャベツ、にんじん、もやし	ごま、さとう、オリーブあぶら	しょうゆ、す、しお	まめせいひん 豆製品
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリー、こまつな、トマト、にんにく	じゃがいも、オリーブあぶら	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	
6 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		677
	くじらくじられんコーン	くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、とうもろこし	さとう、でんぶん、あぶら	みりん、しょうゆ、さけ	824
	ごまキムチ汁	とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、はくさいキムチ	こんにやく、ごま	ちゅうかだし、さけ、みりん、だしりこ	かい 海そう
	フルーツ杏仁風プリン			フルーツあんじんふうプリン		
7 (木)	ウイナードッグ(コッペパン、ウイナーのソースがらめ) 牛乳	ポークウイナー		パン	ケチャップ、おこのみやきソース	615
	ごぼうサラダ		にんじん、ごぼう、キャベツ	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお	839
	さつまいもの豆乳シチュー	とりにく、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さつまいも、マーガリン、こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう	きのこ
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659
8 (金)	麻婆大根	とうふ、ぶたにく、みそ	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	でんぶん、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし オイスターソース、みりん	815
	もやしの中華和え	チキンハム	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、しょうゆ、す	さかな 魚
	大学芋			さつまいも、ごま、あぶら、はちみつ		
	根菜カレーライス(麦ごはん、根菜カレー) 牛乳	とりにく	たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	617
11 (月)	野菜のソテー	ポークウイナー	さやいんげん、キャベツ、にんじん	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	747
	りんご		りんご			さかな 小魚
	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		604
	はなっこりーのペペロンチーノ	ベーコン	にんにく、はなっこりー、たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、コンソメ、しお しょうゆ、いちみつ、がらし	764
12 (火)	白身魚のレモンペッパー焼き	たら			レモンペッパー	まめ 豆
	大根のサラダ		だいこん、ほうれんそう、もやし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		607
	みそ納豆	なっとう、ぶたにく、みそ	ねぎ	さとう、あぶら	しお、みりん、しょうゆ、さけ	745
13 (水)	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	さとう	しょうゆ	
	鶏じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	りょうりく 緑黄色野菜



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してから、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになりました。感染を拡大させないために、手洗い、うがいをするなど日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、「食生活のポイント」を参考に、体調管理をしっかり行いましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちなので、気を付けましょう。

2 1日3回の食事を欠かさない

毎日同じ時間に食べて、生活リズムを整えましょう。

3 食事はよくがんで、ゆっくり食べる

満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。

5 冬が旬の野菜を取り入れる

体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

6 おやつをだらだらと食べない

食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 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	調味料	
14 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		609
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも、こめこ でんぷん、さとう、あぶら	しお、こしょう	790
	ごずこんサラダ	ひじき、だいず、まぐろみずに とうふ、たまご	ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	ごま、あぶら、さとう やまいも、でんぷん	す、しょうゆ、しお、こしょう コンソメ、ワイン、しお、こしょう	くだもの 果物
	*小松菜のとろとろスープ					
15 (金)	麦ごはん 牛乳	ふたにく	こまつな、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	616
	しいらの照り焼き	ぎゅうにゅう				747
	大平	しいら		さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、さけ	かい 海そう
		とりにく、こおりとうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	さとも、こんにやく、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりぶし	
18 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		606
	あじのからめ煮	あじ	しょうが	でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	744
	ゆず香和え		はくさい、もやし、こまつな	さとう	しょうゆ、ゆずちかじゅう、す、しお	にゅうせいひん 乳製品
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	
18日(月)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。						
19 (火)	チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン)	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、レンズまめ、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	592
	牛乳	ぎゅうにゅう				786
	冬野菜のポトフ	とりにく	はくさい、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	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	りょうりく 緑黄色野菜
	みかん		みかん			
20 (水)	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		605
	かき揚げ五目うどん(五目うどん、 かき揚げ)	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	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、けずりぶし	772
	ほうれんそうののり和え	のり	ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし	あぶら、こむぎこ	しお	こごかな 小魚
				さとう	しょうゆ	
21 (木)	小クランベリーパン 牛乳	ぎゅうにゅう	クランベリー	パン、さとう、サンフラワーオイル		した 下の表を ご覧ください
	あぶり焼きチキン	とりにく		さとう、みずあめ	しょうゆ	
	ブロッコリーのサラダ		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、しお、しょうゆ、こしょう	
	ロヒケイト クリスマス選択デザート(A、B、C)	さけ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しろねぎ	じゃがいも、オリーブあぶら クリスマスデザート(A、B、C)	チキンスープ、しお、コンソメ、こしょう	きのこ
21日(木)はクリスマス給食です。ロヒケイトはフィンランドの料理で、鮭の入った豆乳スープです。						
22 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		693
	ゆずさちポーク	ふたにく		でんぷん、さとう、あぶら	ゆずさちかじゅう、しょうゆ、す	837
	こんにやくのきんぴら	ひらてん	にんじん、さやいんげん	こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、みりん、さけ	たまご 卵
	かぼちゃのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしりこ	
12月22日(金)は「冬至」です。かぼちゃ、ゆず、こんにやく、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よう。						

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

21日(木)はクリスマス給食です。
クリスマス選択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)

チョコレートケーキ
(アレルギー: 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	669	797
チョコレートケーキ	673	801
いちごゼリー	603	731

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。ご希望の方は学校にお申し出ください。食材に関する問い合わせは、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

