

れいわねんど  
令和6年度

がつ ぶん

がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう

12月分

## 学校給食献立表

ひかりしこ しょくいく 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 はやね はやお あさ はかりめぐ 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

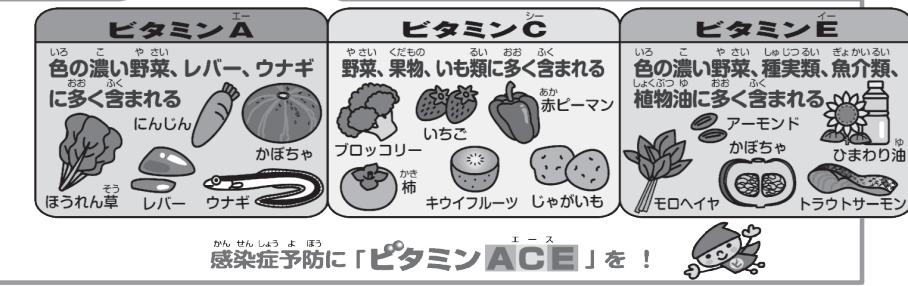
ひかりしりつ がっこう きゅうしょく  
光市立学校給食センター  
(TEL 0833-72-0050)まいづき にち しょくいく ひ  
毎月19日は『食育の日』です  
しょくせいかつ かんが ひ  
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	こん 獻 だて 立 めい 名	しょく 食 ひん 品 めい 名				エネルギー
		あか 赤 おもに体をつくる もとになる食品	あお 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとになる食品	ちょう 調 み 味 りょう 料	
2 (月)	むぎ 麦 ごはん	おにぎり(麦ごはん 焼きのり) 牛乳	ぎゅうにゅうのり		こめ、むぎ	615
		スタミナ納豆	なつとう	なつとう、ぎゅうにく、ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	751
		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、もやし、にんじん	ごまあぶら	にゅうせいひん 乳製品
3 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	583
		豆腐の中華煮	とうふ	とうふ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、こまつな、しょうが	チキンスープ、さけ、しお しょうゆ、オイスターソース
		焼きビーフン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	ビーフン、ごまあぶら	しゅじつ 種実
4 (水)	むぎ 麦 ごはん	りんご	りんご			
		牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	642
		さつま芋とレバーのごまがらめ にご 煮込みおでん	とりレバー、だいす、しらすぼし	たまねぎ、にんじん、れんこん、プロッコリー	さつまいも、ごまあぶら、さとう、ごまあぶら、さとう、ごまあぶら	しお、さけ、みりん、しょうゆ かい 海そう
5 (木)	コッペパン (よこわり)	チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン、スライスチーズ)	とりにく、だいす、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	パン、さとう	トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ チリパウダー、ウスターソース、しお
		牛乳	ぎゅうにゅう			622
		根菜のポトフ	とりにく、だいす	たまねぎ、にんじん、れんこん、プロッコリー	さとう、あぶら、でんぶん、じやがいも	811
6 (金)	むぎ 麦 ごはん たまごじょきょしょく *卵除去食	ビビンバ丼(麦ごはん、*ビビンバ丼の具)	ぎゅうにく、たまご	しょうが、ににく、にんじん、ぜんまい、もやし、こまつな	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、かつおエキス にましたし、しお
		牛乳	ぎゅうにゅう			592
		豆腐チゲ	とうふ	とうふ、ぎょくすりみ、みそ	でんぶん、とんし、さとう	720
9 (月)	むぎ 麦 ごはん	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)	ぎゅうにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、ににく	こめ、むぎ、じやがいも	ワイン、ハヤシルカ、デミグラスソース トマトピューレ、ウスターソース、しお
		牛乳	ぎゅうにゅう			613
		にんじや炒め	しらすぼし	キャベツ、にんじん	あぶら、ごまあぶら	742
10 (火)	コッペパン	みかん	みかん			かい 海そう
		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	646
		大豆と豆腐のフライ	とうふ、ぎょくすりみ、だいす、あおさ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	あぶら、ごまあぶら、さとう	783
11 (水)	むぎ 麦 ごはん	さつま芋とひじきのサラダ	ひじき、まぐろみず	えだまめ	さとう、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	たまご す
		野菜スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし	ワイン、しお、コシソメ チキンスープ、しお、こしょう	たまご 卵
		トロひじき	ぶたにく、ひじき、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、ににく	こめ、むぎ	617
12 (木)	コッペパン	冷凍豆腐の煮物	とりにく、こおりどうふ、ちくわ	にんじん、たまねぎ	オイスターソース	756
		りんご	りんご			さかな 魚
		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	673
13 (金)	むぎ 麦 ごはん	エビカツ	えび、たらすりみ、だいす	たまねぎ	でんぶん、パンこ、こむぎこ とうもろこしでんぶん、あぶら	911
		トマトペンネ		たまねぎ、トマト、ににく、パセリ	マカロニ、オリーブあぶら	けチャップ、こしょう
		ポタージュスープ	べーコン、とうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう	じやがいも、こむぎこ、マーガリン	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう
13 (金)	むぎ 麦 ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	621
		魚ハンバーグのみぞれかけ	だいす、ぎょくすりみ、いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、ににく、だいこん	でんぶん、さとう、じやがいも、あぶら	751
		野菜のごママヨ和え	やさい	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、ごまあぶら	かい 海そう
		けんちよう	とりにく、とうふ、あぶらあげ、からん	にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな	あぶら、さとう	

## 風邪など 感染症に負けない体をつくろう!

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ってきました。こまめな手洗いやうがい、しっかり栄養や睡眠をとてて体調を整えておくなど、日ごろから予防を意識した生活が大切です。感染症の予防には栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

\*抗酸化作用：免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと



日 (曜)	こん 献 立 めい 名	しょく 食 ひん 品 めい 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 もとになる食品	緑 おもに体の調子を整える もとになる食品	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	調味料 みそ しょうゆ さとう さけ さつまいも だしこんぶ	
16 (月)	むぎ 麦 ごはん  むぎ 麦 たまご 厚焼き卵  うはな いに 卯の花の炒り煮  じる さけのかす汁	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632
		たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエキス、にんじん、しお	761
		おかから、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	にゅうせいひん 乳製品
		さけ、みそ	にんじん、だいこん、もやし、ねぎ	さつまいも、さけかす	だしこんぶ	
17 (火)	コッペパン 牛乳 野菜のカレー煮 ほうれん草グラタン ヨーグルト *フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう		パン		671
		とりにく、だいす	だいこん、にんじん、はくさい、トマト、にんにく、りんご		カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお	864
		とうにゅう、おかから、だいすこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	ショートニング、じゃがいも、こめこ みずあめ、あぶら、さとう、でんぶん	しお	こざかな 小魚
18 (水)	むぎ 麦 ごはん  むぎ 麦 あじギョーザ(2個) 棒棒鶏 麻婆大根	ぎゅうにゅう	山口ひかりの恵み食べちゃろ！	こめ、むぎ		609
		あじ、すけそうだら、だいすこ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パン、でんぶん、だいすあぶら ごまあぶら、さとう、こむぎ	しょうゆ、こしょう、しお	724
		とりにく、かんてん、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお やさしいエキス、マイタケエキス	くだもの 果物
		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、ににく	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバジンジャー	
19 (木)	ココア レーズンパン  牛乳  ミートボールのクリーム煮 ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	レーズン		パン、ココア		626
		ぎゅうにゅう				847
		とりにく、だいす、とうにゅう	たまねぎ、ににく、しょうが、にんじん	さとう、あぶら、でんぶん じゃがいも、マーガリン、こむぎ	しお、チキンスープ、ワイン、コンソメ、こしょう しお、こしょう、け、カレー、 ウスターソース、ケチャップ、コンソメ	きのこ
20 (金)	むぎ 麦 ごはん  むぎ 麦 肉田の含め煮 かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ	こめ、むぎ		664
		あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、だいす マローファルピース、ひよこまめ、しろいんげん あかいんげんまめ、げらまめ	かぼちゃ	とんし、でんぶん、こむぎ、さとう	しょうゆ、しお、ポークエキス、みりん	777
		とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	たまご マヨネーズ(卵抜き)	しお、す、こしょう	たまご 卵
		12月21日(土)は「冬至」です。かぼちゃ(なんきん)、にんじん、だいこんなど、冬至にちなんで「ん」がつく食べ物を使っています。				
23 (月)	イエロー ライス  ドライカレーライス フライドチキン ファルファッレのトマトスープ クリスマス選択デザート(A、B、C)	ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ごま、しいたけ、レーズン、ににく、しょうが	こめ、むぎ	コンソメ、カレー、カレールウ ウスターソース、しお、しょうゆ	かき 下記の表を ご覧ください
		とりにく、ぎゅうにゅう	しょうが、ににく	でんぶん、パン、とうもろこし	しお、パリカ、とうがらし、こしょう	
		ペーコン	だいこん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー	マカロニ、あぶら	チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	
				エー ピー シー クリスマスデザート(A、B、C)		にゅうせいひん 乳製品
24 (火)	こくとう 黒糖パン  牛乳  しょうゆ焼きそば 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ににく	パン、くろさとう	やきそば、しょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう	597
		ぶたにく、いか、ひらてん	スパゲッティ、あぶら	こんぶエキス、エビエキス、しょうゆ	813	
		のり	ほうれんそう、はくさい、もやし	さとう	まめせいひん 豆製品	

## 日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

あたら  
いち  
ねん  
むか  
ねん  
まつ  
ねん  
し  
げん  
さい  
さま  
さま  
ふう  
しゅう  
のこ  
新しい一年を迎える年末・年始は、現在でも様々な風習が残っています。  
かく  
か  
か  
てい  
こ  
か  
てい  
ち  
いき  
つた  
ぎ  
よう  
じ  
りょう  
り  
げ  
い  
け  
ん  
き  
各ご家庭で子どもたちに、家庭や地域に伝わる行事や料理を経験させる機  
かい  
会にしましょう。

冬至 12/22	ゆず湯もね かぼちゃ料理 あずきがゆ	七草 1/7	せり・なすな・ごきょう・ はこべら・ほとけのざ・ すすな・すずしろ
大みそか 12/31	サケ・ ブリ など 年取り魚	鏡開き 1/11	おしるこなど
正月 1/1~	おせち料理	小正月 1/15	あずきがゆ もち花・まゆ玉
お雑煮		※家庭や地域によって異なる場合があります。	

材料の都合により、献立を変更することがあります。  
詳しく  
つご  
こんで  
へんこう  
かた  
たいおう  
しょうさい  
こんだ  
ひょう  
かく  
かく  
はいふ  
きぼう  
わんらく  
こ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。



23日(月)はクリスマス給食です。  
せんたく  
クリスマス選択デザートがあります。

※( )はアレルゲン対象食品28品目中の食品を示しています。

エー ① チョコケーキ  
(アレルゲン: 大豆)



ピー ② いちごケーキ  
(アレルゲン: 大豆)



シ- ③ いちごプリン  
(アレルゲン: 大豆)



かく せんたく じ きゅうしょく  
～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)	キロカロリー
エー ① チョコケーキ	709	828
ピー ② いちごケーキ	698	817
シ- ③ いちごプリン	669	788