

令和6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)

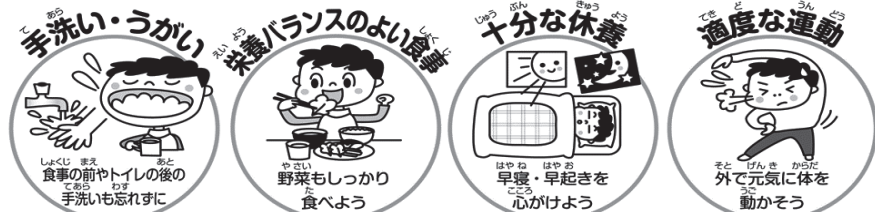
毎月19日は『食育の日』です 食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	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	調味料	
2 (月)	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	なっとう、ぎゅうにく、ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、ごまあぶら、さとう	みりん、しょうゆ	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		乳製品
	じゃが芋のみそ汁	なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
3 (火)	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、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	ごまあぶら、さとう、でんぶん	チキンスープ、さけ、しお しょうゆ、オイスターソース	777
	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	しょうゆ、ちゅうかだし オイスターソース、さけ	種実
	りんご		りんご			
4 (水)	麦ごはん 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	とりレバー、だいず、しらすほし		さつまいも、こむぎこ、とうもろこし でんぶん、パーム油、あぶら、さとう、ごま	しお、さけ、みりん、しょうゆ	789
	煮込みおでん	とりにく、がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん	さといも、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	海そう
5 (木)	チリコンドッグ(コッペパン、チリコンカン、スライスチーズ)	とりにく、だいず、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	622
	牛乳	ぎゅうにゅう				811
	根菜のポトフ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、れんこん、ブロッコリー	さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも	しお、こしょう、コンソメ、ワイン、しょうゆ	きのこ
6 (金)	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、にんにく、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、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、かつおエキスを にまじらし、しお	592
	牛乳	ぎゅうにゅう				720
	豆腐チゲ	とうふ、ぎよにくすりみ、みそ	にんじん、はくさい、だいこん、しろねぎ たまねぎ、にんじん、えだまめ、えのきたけ	でんぶん、とし、さとう	しょうゆ、しお、トウバンジャン ちゅうかだし、だしこんぶ	果物
9 (月)	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、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも	ワイン、ハヤシルー、デミグラスソース トマトピューレ、ウスターソース、しお	613
	牛乳	ぎゅうにゅう				742
	にんじゃ炒め	しらすほし	キャベツ、にんじん	あぶら、ごま、ごまあぶら	しょうゆ	海そう
	みかん		みかん			
10 (火)	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、ぎよにくすりみ、だいず、あおさ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	あぶら、ごま、さとう パンこ、こめこ、でんぶん	しょうゆ、しお、かつおエキスを にまじらし、しお	833
	さつま芋とひじきのサラダ	ひじき、まぐろみずに	えだまめ	さつまいも、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	す	たまご 卵
	野菜スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし		ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	
11 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		617
	トンひじき	ぶたにく、ひじき、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら	オイスターソース	756
	凍り豆腐の煮物	とりにく、こおりとうふ、ちくわ	にんじん、たまねぎ	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	さかな 魚
	りんご		りんご			
12 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		673
	エビカツ	えび、たらすりみ、だいず	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	しお、みりん、こしょう	911
	トマトペンネ		たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ	マカロニ、オリーブあぶら	ケチャップ、こしょう	きのこ
	ポタージュスープ	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも、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)	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	だいず、ぎよにくすりみ、いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん	でんぶん、さとう、じゃがいも、あぶら	ぎょしょう、しお、さけ、しょうゆ、みりん	751
	野菜のごまマヨ和え		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、ごま	しょうゆ、す、しお、こしょう	海そう
	けんちよう	とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	

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っ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



感染症予防に「ビタミンACE」を！



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 家庭でとりたい 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	ちやう 調 味 料	
16 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		632
		あつ や たまご 厚焼き卵	たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおエクス、に乳だし、しお	761
		う はな い に 卵の花の炒り煮	おから、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
		さけのかす汁	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	ぎゅうにゅう		パン		671
		や あい に 野菜のカレー煮	とりにく、だいず	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
		ほうれん 草 グラタン	とうにゅう、おから、だいずこ	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	こごかな 小魚
		*フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル	さとう		
18 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		609
		あじギョーザ(2個)	あじ、すけそだら、だいずこ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パンこ、でんぶん、だいずあぶら ごまあぶら、さとう、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、こしょう、しお	724
		ばん はん じー 棒棒鶏	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 やさしいエクス、マイタケエクス ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバンジャン	くだもの 果物
		まー ぼー だい こん 麻婆大根	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、にんにく	さとう、でんぶん、ごまあぶら		
19 (木)		ココアレーズンパン		レーズン	パン、ココア		626
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				847
		ミートボールのクリーム煮	とりにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、にんにく、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、こむぎこ	しお、チキンスープ、ワイン、コンソメ、こしょう	きのこ
		ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しお、こしょう、さけ、カレーこ ウスターソース、ケチャップ、コンソメ	
20 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664
		にく しめ だ ぶく に 肉信田の含め煮	あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ	とし、でんぶん、こむぎこ、さとう	しょうゆ、しお、ボークエクス、みりん	777
		かぼちゃ サラダ	マローファルドピース、ひよこまめ、しろいんげんまめ あかいんげんまめ、うずらまめ	かぼちゃ	マヨネーズ(卵抜き)	しお、す、こしょう	たまご 卵
		だい こん 大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ		だしりこ	
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)		ドライカレーライス(イエローライス、ドライカレーライスの具)	ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、レーズン、にんにく、しょうが	こめ、むぎ	コンソメ、カレーこ、カレールウ ウスターソース、しお、しょうゆ	か き りつ 下記の表を ご覧ください
		フライドチキン 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく	でんぶん、パンこ、とうもろこし	しお、パプリカ、とうがらし、こしょう	
		ファルファッレのトマトスープ	ベーコン	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	にゅうせいひん 乳製品
		クリスマス選択デザート(A、B、C)			クリスマスデザート(A、B、C)		
23日(月)はクリスマス給食です。イエローライスにドライカレーの具をかけて、ドライカレーライスにしておいしく食べましょう。							
24 (火)		くろとう 黒糖パン			パン、くろざとう		597
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				813
		しょうゆ 焼きそば	ぶたにく、いか、ひらてん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、にんにく	スパゲッティ、あぶら	やきそばしょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
		や あい いそ あ 野菜の磯和え	のり	ほうれんそう、はくさい、もやし	さとう	こんぶエクス、エビエクス、しょうゆ	

に ほん でん どう ぎょう じ ふ き かい
日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

あた ち ねん むか ねんまつ ねん し げん ざい さまざま ふうしゅう のに
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 かてい こ かてい ち いき つた ぎょうじ りょうり けいけん 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会にしましょう。

冬至 12/22



かぼちゃ料理 あすきがゆ

大みそか 12/31



サケ・プリなど としこ 年越しそば

正月 1/1~



お雑煮 おせち料理

七草 1/7



七草がゆ

鏡開き 1/11



おしるこ など

小正月 1/15



あすきがゆ もち花・まゆ玉

※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。

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。

がっこうきゅうしよく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしよく
学校給食センター
Facebook



23日(月)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。

チョコケーキ
(アレルギー：大豆)



いちごケーキ
(アレルギー：大豆)



いちごプリン
(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)	
	小学生	中学生
チョコケーキ	709	828
いちごケーキ	698	817
いちごプリン	669	788