

12月分学校給食献立表



平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	609	25.7	まめ類 かいそう
	つくねぐし とさあえ	つくねぐし かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	さとう	783	32.1	
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	にんじん・はくさい・ねぎ	こんにやく			
2 木	てまきずし(ゆかりすしめし・てまきのり 牛乳	しらすぼし のり	ゆかり	こめ・きょうかまい・こま・さとう	564	23.9	いも類 やさしい
	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー)	かにかまぼこ・たまごやき・ウインナー			736	33.1	
	ツナサラダ とうふじる	まぐろみずじ とうふ・ワカメ	キャベツ・たまねぎ えのきたけ・にんじん・ねぎ	マヨネーズ ふ			
3 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	607	26.2	くだもの まめ製品
	えいのたつたあげ ほうれんそうとひじきのサラダ	えいひ じき	ほうれんそう もやし にんじん	でんぶん さとう	748	30.0	
	きのこのだんごじる	ぶたにく	にんじん・えのきたけ・しいたけ・はくさい・かぶ・ねぎ	しらたまもち			
6 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	643	29.4	乳製品 かいそう
	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	さば みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こま・さとう			
	けんちよう	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・ほししいたけ	こんにやく・さとう			
7 火	チーズパン	牛乳	牛乳	パン	663	31.3	まめ製品 きのこ類
	スクランブルエッグ オレンジ	たまご・ハム	キャベツ・ほうれんそう オレンジ	さとう・あぶら	857	38.9	
	ポトフ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	さつまいも			
8 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	608	23.9	いも類 くだもの
	いわしのフライ ミルクいりおから	いわしフライ おから・とりにく・チーズ・牛乳	たまねぎ・にんじん・ねぎ	あぶら さとう	729	27.2	
	えのきとかぶのみそじる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・にんじん・ねぎ・かぶ				
9 木	しょくパン	牛乳	牛乳	パン	629	22.4	さかな まめ製品
	ふゆやさしいクリームに	ぶたにく・だっしふんにゅう	かぶ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・カリフラワー		752	26.6	
	わふうサラダ ミルメーク(ココア)	かいそうミックス	ほうれんそう・キャベツ	こま・ドレッシング ミルメーク			
10 金	わかめごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	574	25.2	いも類 くだもの
	さばのてりやき はくさいのおかかあえ	さば かつおぶし	はくさい・もやし		705	30.0	
	すましじる みかん	とうふ	にんじん だいこん・ほうれんそう・はくさい みかん				
13 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	587	28.9	乳製品 くだもの
	ほっけのみりんやき こまつなのおひたし	ほっけ しらすぼし・かつおぶし	こまつな もやし	さとう	723	34.3	
	おでんふう	ちくわ・とりにく・うすらたまご・かんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん	さといも・こんにやく・さとう・あぶら			
14 火	セルフドッグ(パン・チキンスティック 牛乳	チキンスティック	牛乳	パン	704	31.5	さかな 種実
	ポイルキャベツ ミルメーク(キャラメル)		キャベツ	ミルメーク	841	37.8	
	かいばしらのチャウダー キウイ	かいばしら・とりにく・だっしふんにゅう	にんじん・はくさい・コーン・パセリ キウイ				
15 水	なめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	619	21.8	さかな やさしい
	かやくうどん	かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	うどん	758	25.4	
	ポパイサラダ りんご	ベーコン	ほうれんそう・だいこん りんご	マヨネーズ			
16 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	621	33.2	いも類 種実
	さけのしおやき こまつなのソテー	さけ ぶたにく	こまつな もやし	あぶら	767	39.3	
	キャベツのぎゅうにゅうに	とりにく・だっしふんにゅう	キャベツ・にんじん・たまねぎ	あぶら			
17 金	ハヤシライス	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・じゃがいも・あぶら・さとう	737	24.2	きのこ類 やさしい
	ツナサラダ	ぎゅうにく・だいす・牛乳	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・さとう	896	28.1	
	みかん	まぐろみずじ	キャベツ・だいこん				
20 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	650	28.9	たまご こざかな
	さわらのさいきょうやき ごぼうサラダ	さわら みそ まぐろみずじ	ごぼう・だいこん・にんじん	マヨネーズ・こま・さとう	795	34.2	
	さといもとぶたにくのもの	ぶたにく	はくさい・にんじん・ねぎ	さといも・こんにやく・さとう・あぶら			
21 火	小バターパン てりやきチキン	てりやきチキン		パン	708	27.8	さかな きのこ類
	グリーンサラダ		キャベツ・だいこん・はくさい	チーズケーキ	893	36.8	
	はくさいスープ	とうふ・ぶたにく	にんじん・はくさい・ねぎ	アーモンド・さとう・あぶら	685	26.9	
22 水	クリスマスデザート			チョコ	870	35.9	くだもの やさしい
	さけなめし	牛乳	牛乳	クリームケーキ	636	26.3	
	かぼちゃコロッケ こまつなのごまあえ	さけ	だいこんば	メーブルケーキ	821	35.3	
24 金	いわしめし	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	599	21.0	くだもの やさしい
	かぼちゃコロッケ こまつなのごまあえ	いわしめし・とうふ・わかめ	かぼちゃコロッケ こまつな・キャベツ・にんじん	あぶら こま・さとう	770	25.4	
	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	689	23.9	
24 金	わかさぎのフリッター こうはくなます	わかさぎ	だいこん・にんじん	あぶら こま・さとう	864	28.9	まめ類 きのこ類
	じゃがいものそぼろに みかん	なまあげ・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース みかん	じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら			

※6日(月) 大和中給食なし

かぜやインフルエンザの流行する季節になりました!!

てあら うがい マスク 食事 で 感染 予防!!



- ・手洗いとうがいを しっかりしよう
- ・マスクを着用 しましょう
- ・栄養バランスのとれた 食事で免疫力を高めよう

独特の食感を 楽しんでください。

12月3日(金)の給食に、柳井沖で とれたエイが登場します!

9月に小学校3年生～中学生、そして保護者の 皆さんに魚についてのアンケートへの協力をして いただきました。その結果をもとに、12月から2月ま での給食に地元産の魚をつかった料理を取り入 れていきます! 12月はエイです。

光市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～