



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	材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 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 もととなる食品	調味料	
1 (月)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 豚丼 たれ焼きつくね串(小学1本 中学2本) ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく ひじき	しらたき、たまねぎ、にんじん、えだまめ たまねぎ ほうれんそう、もやし、とうもろこし、みかん	こめ、むぎ さとう さとう、でんぷん しお、わふうドレッシング	しょうゆ、みりん しお、しょうゆ しお、コンソメ、しお、こしょう	688 841
2 (火)	コッペパン 鮭のバター焼き きのこのソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	レモン、パセリ しめじ、エリンギ、キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし	パン、ピーナッツクリーム マーガリン オリーブあぶら さつまいも	しお、こしょう、しょうゆ しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	620 825
3 (水)	むぎ ごはん 小麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ぎょうざ(小学1コ 中学2コ) 豆腐の中華煮 くるみあえ	ぎゅうにゅう、だいずふりかけ ぶたにく とうふ、ぶたにく	キャベツ、にら たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ、しょうが キャベツ、もやし、こまつな	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、こむぎこ あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん くるみ、さとう	しお、しょうゆ、オイスターソース さけ、しょうゆ、ちゅうかスープのもと しょうゆ	661 858
4 (木)	レーズンパン 牛乳 ビーフシチュー 海藻とツナのソテー りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、だっしふんにゅう かいそう、まぐろ、あぶらあげ りんご	レーズン たまねぎ、にんじん、ブロッコリー だいこん、はくさい りんご	パン じゃがいも、あぶら あぶら しお、こしょう、しょうゆ	ピーナッツクリーム、コンソメ、オイスターソース、ケチャップ、マスターソース、しお、こしょう	686 906
5 (金)	いりこ 菜めし あじの竜田揚げ ひじきと切干しいんごの煮物 だんご汁 みかん	ぎゅうにゅう、しらす あじ ひじき、とりにく なまあげ、みそ	あおな きりほしいんご、こんにやく、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みかん	こめ、むぎ、ごま さとう、あぶら さとう、あぶら しらたまもち	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、さけ だしいりこ	671 870
8 (月)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 しゅうまい(小学1コ 中学2コ) 青菜炒め 白菜と肉だんごのスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、しらすほし ミートボール(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、こむぎこ あぶら、さとう はるさめ	しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ	652 838
9 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ささみチーズフライ いかとキャベツのサラダ いんげんまめのカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ、たまご いか ベーコン、いんげんまめ	パン、いちごジャム キャベツ、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん	パンこ、あぶら あぶら、さとう コンソメ、しょうゆ、カレーこ、しお、こしょう	しお、こしょう さけ、からしこ、す、しお、こしょう わふうドレッシング	679 861
10 (水)	むぎ ごはん セルフ山賊むすび(小麦ごはん 焼きのり) 鮭の塩焼き こんぶつくだ煮 ねり梅 牛乳 根菜のごまだれ煮 キャベツのおかか炒め	のり さけ、こんぶ、ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、しろみそ かつおぶし	うめ だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、さやいんげん キャベツ、ほうれんそう、にんじん	こめ、むぎ さとも、ごま、さとう、あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ、しお、こしょう	650 808
11 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 さわらのオーロラ焼き 厚揚げのトマト煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう さわら なまあげ、だいず かいそう	たまねぎ、パセリ たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト キャベツ、とうもろこし	パン、ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、あぶら、さとう わふうドレッシング	しお、ケチャップ ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう わふうドレッシング	702 925
12 (金)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 さばの和み焼き 牛肉とじゃがいものきんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう さば、みそ ぎゅうにく、ひらてん とうふ、たまご、しらすほし、わかめ	ごぼう、こんにやく、にんじん、さやいんげん たまねぎ、はくさい、ねぎ	こめ、むぎ さとう じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう さとう	しょうゆ、しお、みりん、す しょうゆ、みりん、さけ、とうからし だしこんぶ、けずりほし、しょうゆ、しお	647 811

かぜを予防するための5つのポイント

もうすぐ冬休みです。12月に入り、寒い日が続く季節になりました。寒くなると風邪などが流行しやすくなります。冬を元気に過ごすためにも次のことに気をつけましょう。

<p>手洗い・うがい</p> <p>手洗い・うがいの習慣をつけましょう。</p>	<p>かん気をすくうこと</p> <p>かん気をしてウイルスを外へ出しましょう。</p>	<p>食へるもの</p> <p>抵抗力を高めるため何でも食べましょう。</p>	<p>うすななごう</p> <p>せきやくしゃみで出る人はマスクをしましょう。</p>	<p>休むこと</p> <p>十分な睡眠で抵抗力を高めましょう。</p>
---	---	--	--	---

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい りょう めい 材 料 名				エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校
		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 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	657 858
		キーマカレー	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマト、りんご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	
		チキンウインナー	ウインナー(とりにく)			
		のり酢和え (中学) 小魚アーモンド	のり、(中学)いりこ	キャベツ、はくさい、もやし	さとう、(中学)アーモンド、ごま す、しょうゆ	
16 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	662 860
		鶏肉のアップルソースがけ	とりにく	りんご	さとう	
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン、だっしふんにゅう	かぶ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、はくさい		
		大根サラダ ミルメークコーヒー	まぐろ	だいこん、にんじん	ごま、ミルメークコーヒー あおじそドレッシング	
17 (水)		ひじきごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	695 886
		ぶり照り焼き	ぶり		さとう	
		白菜のおひたし	あぶらあげ、しらすほし	はくさい、キャベツ、にんじん	さとう	
		さつま汁 みかん	なまあげ、みそ	こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	さつまいも だしいりこ	
18 (木)		パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	670 884
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう		
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ、にんじん、えだまめ	ノンエッグマヨネーズ す、しお、こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマト	マカロニ、じゃがいも しお、こしょう	
19 (金)		ごはん 味付けのり 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	679 825
		秋吉台高原牛きんぴらコロッケ	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	じゃがいも、あぶら、パンこ	
		おおひら	とりにく、あぶらあげ	こんにやく、ごぼう、にんじん、れんこん、 ほししいたけ、ねぎ	さといも、さとう、あぶら	
		もやしとはなっこりーのごま和え		はなっこりー、もやし、ほうれんそう	ごま、さとう しょうゆ	
<p>☆地場産給食の日(今日のコロッケには秋吉台高原牛、美祿市でとれたごぼうが使われています。はなっこりーや味付けのりなど 山口県産のものをたくさん使用しています。光市でとれたさといもやほうれんそうも使用しています。)</p>						
22 (月)		減わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	720 877
		いかの天ぷら	いか		こむぎこ、でんぷん、あぶら	
		ほうとう風うどん	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、だいこん、しめじ、ねぎ、にんじん	うどん、さといも、あぶら だしこんぶ、けずりぶし	
		即席和え かぼちゃプリン	こんぶ	キャベツ	かぼちゃプリン	
<p>☆冬至献立の日(冬至は昼の長さが一年で最も短くなる日です。冬至かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入って健康を願う行事です。 今日は健康を願って、ほうとう風うどんの中にかぼちゃやにんじんを入れ、デザートには、かぼちゃのプリンを取り入れています。)</p>						
24 (水)		チキンライス 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	801 940
		鶏肉のバーベキューソース焼き	とりにく	にんじん、とうもろこし、たまねぎ	ケチャップ、しお	
		カラフルソテー		にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース	
		豆乳スープ クリスマスデザート	とうにゅう、みそ、 ウインナー(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、はくさい、にんじん、とうもろこし、パセリ	マーガリン しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	
<p>☆クリスマス献立の日(メリークリスマス!! クリスマスイブの今日の給食は、デザートが選択になっています。自分が選んだデザートを食べましょう。)</p>						

今年も残りわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか? 冬休みには、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪をひかないよう、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、元気に新しい年を迎えましょう。

冬至に運盛り

冬至にはかぼちゃを食べるのが有名ですが、もうひとつ「運盛り」として終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」が入るこの7つの食べ物は特に運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー 7品目

- にんじん
- れんこん
- なんきん (かぼちゃの別名)
- ぎんなん
- きんかん
- かんてん
- うどん (うどんの別名)

24日(水)のクリスマス献立の日はデザートが選択です!

自分が選んだデザートを食べてくださいね!

★ティラミス★
(アレルギー: 卵・乳・小麦・ゼラチン)

★いちごプリン★
(アレルギー: 大豆)

★みかんのタルト★
(アレルギー: 大豆)

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかせ予防!

香りによるリラックス効果

ゆずと冬至

冬至の日は、ゆず湯に入って健康を願います。これは湯治(お湯に入って病を治すこと)とかげ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。おうちでぜひ、ゆず湯を試してみてください。

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。
9月から給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> →「組織から探す」→「学校給食センター」
食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した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。