



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
		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 (火)	セルフチリドッグ(コッペパン、チリピーズ) 牛乳 冬野菜のシチュー	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく、パセリ	パン、さとう、オリーブあぶら	ケチャップ、チリパウダー、しお、トマトピューレ、ウスターソース	625 828
	フルーツのアップルソース和え	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ	こむぎこ、あぶら	しお、コンソメ、チキンスープ、こしょう	
2 (水)	麦ごはん お魚ふりかけ 牛乳 高野豆腐の唐揚げ	おさかなふりかけ、ぎゅうにゅう	しょうが	こめ、むぎ	しょうゆ、さけ	676 830
	海藻サラダ 豚汁	こやどうふ かいそう、まぐろ	キャベツ、にんじん	アーモンド、あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	
3 (木)	レーズンパン 牛乳 フランクフルトのケチャップ煮	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	ケチャップ、ウスターソース	725 931
	野菜の卵とじ カリカリ小魚のサラダ	フランクフルト(ぶたにく)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
4 (金)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	しお	643 811
	筑前煮 金時豆の煮物 (中学)みかん	とりにく、ちくわ	ごんにやく、たけのこ、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、わふうだし、みりん	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		666 841
	豆腐と野菜の中華煮 大根の中華和え	いとよりだい、えび	たまねぎ	パンこ、こむぎこ、でんぷん	さとう	
8 (火)	コッペパン 牛乳 ミルメークコーヒー チーズオニオンハンバーグ	ぎゅうにゅう		パン、ミルメークコーヒー		673 838
	アーモンドソテー いんげん豆のスープ	とりにく、ぶたにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	パンこ、でんぷん、あぶら	コンソメ、しお、こしょう、トマトソース、ケチャップ	
9 (水)	麦ごはん 牛乳 うま煮	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		654 856
	切干しだいごんの甘酢炒め りんご (中学)ミックスナッツ	とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、ごんにやく、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	
10 (木)	小コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 豆乳スパゲッティ	ぎゅうにゅう		パン、ブルーベリージャム		703 851
	アンサンブルエッグ ごぼうのサラダ	ベーコン、とうにゅう	アスパラガス、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、パセリ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	
11 (金)	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 えびのチリソースがらめ	ぎゅうにゅう、わかめふりかけ		こめ、むぎ		679 882
	ビーフ汁 みかん (中学)アーモンド	えび	たまねぎ、グリーンピース、ほししいたけ、ねぶかねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	トマトケチャップ、しょうゆ、エビチリソース、こしょう、しお	
14 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		710 885
	大根と里芋の煮物 ほうれんそうのごま和え	ぶたにく、なまあげ、ひらてん	だいごん、にんじん、さやいんげん	さといも、あぶら、さとう	わふうだし、みりん、しょうゆ	

今年もあとわずか…

12月になりました。街には、様々なイルミネーションが輝いています。

これから年末年始は、クリスマスやお大晦日、お正月などのいろいろな行事が続く、ついつい食べ過ぎることも多くなりがちですが、規則正しい食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

クリスマスの選択デザートメニュー

クリスマスのデザート、どれを選んだかな?

【いちごクレープ】



＜アレルギー表示対象物質＞
たまご、小麦、乳、ゼラチン、大豆、卵

【サンタのおくりもの】



＜アレルギー表示対象物質＞
なし

【ガトーショコラ】



＜アレルギー表示対象物質＞
大豆

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、給食の写真を掲載しています。

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。



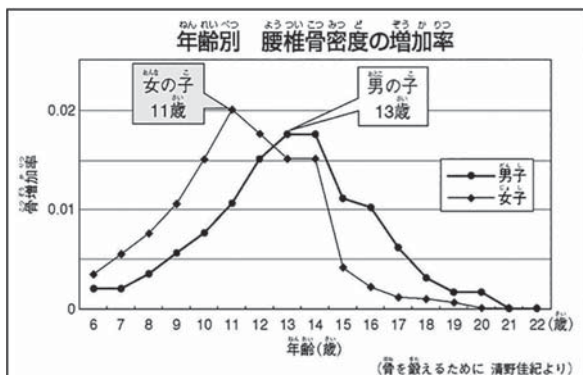
日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 り 料 めい 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
15 (火)		黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	679 907
		ポークビーンズ	だいち、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、さとう	
		アーモンドいりこ	いりこ		アーモンド、あぶら、さとう、ごま	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん、もも、パインアップル	ぶどうゼリー	
16 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	687 818
		山口いっばいそぼろ丼	とりにく、おから、たまご	にんじん、たかな、しょうが	さとう、あぶら、ごま	
		いわしのしょうゆ煮(2尾)	うるめいわし		こめこうじ、さとう	
		もずく入りみそ汁 みかん	とうふ、あぶらあげ、もずく、みそ	だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、みかん	だしりりこ	
☆「山口・光の恵み食べちゃろ! 給食」の日です。ほぼ、山口県や光市でとれた食品で給食を作っています。						
17 (木)		コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム	644 868
		わかさぎのフリッター(小学2尾、中学3尾)	わかさぎ、おきあみ、あおさ		あぶら、こむぎこ、でんぷん	
		れんこんと生揚げのカレーマヨ炒め	ぶたにく、なまあげ	れんこん、きぬさや、にんにく	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	
		きのこ野菜のスープ	とりにく	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、しめじ	じゃがいも	
☆「れんこんと生揚げのカレーマヨ炒め」は、平成26年度「光の恵み料理コンテスト」(市役所健康増進課主催)の入賞作品です。室積中3年の出合 悠祐さんが考えた料理をアレンジして、給食に取り入れています。やわらかい生揚げと歯ごたえのあるれんこんの対照的な食感を味わってください。						
18 (金)		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	680 867
		中華丼	ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、もやし、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	
		大学芋			ごまあぶら、でんぷん、さとう	
		パインアップル(中学)チーズ	(中学)チーズ	パインアップル	さつまいも、あぶら、さとう、ごま	
21 (月)		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	692 834
		ポークカレー	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	
		チーズオムレツ	たまご、チーズ		でんぷん、さとう、あぶら	
		ごずこんサラダ	ひじき、ミックスビーンズ、まぐろ	ごぼう、キャベツ、にんじん	ごま、さとう、あぶら	
☆ごずこんサラダの「ご・ず・こん」とは、「胡麻」・「豆」・「昆布または根菜」を省略した言い方です。ごずこんには、現代人の食生活に不足しがちな良質なビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維を含んでいます。						
22 (火)		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	739 881
		さわらの塩焼き	さわら		しお	
		ゆず香和え	しらすほし、いとこんぶ	にんじん、だいこん、はくさい、ゆず	さとう	
		おこ汁 ミックスナッツ	あずき、あぶらあげ、みそ	こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ	さといも、おじゃかもち	
☆おこ汁は、江戸時代から農業の御事(仕事)始めや御事納めの日に作って食べられてきたみそ汁のことです。御事納めは12月8日、御事始めは2月8日にありますが、今回は「おこ汁を食べ、今年1年を締めくくる」という意味で取り入れました。また、冬至にちなみ、おこ汁にかぼちゃ入りの餅を入れています。						
24 (木)		カラフルピラフ 牛乳	ぎゅうにゅう	キャロットピラフのもと、グリーンピース	こめ	730 867
		鶏肉の照焼き	とりにく		しお、こしょう	
		レモンドレッシングサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、レモン	あぶら、さとう	
		野菜スープ クリスマスデザート	ベーコン	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし	じゃがいも、クリスマスデザート	
☆クリスマス献立です。どこかに星★がかけているかも?? デザートは、自分で選んだものを食べましょう。						

コツコツつくろう! 丈夫な骨

～ 寒い時期にも骨作りを心がけよう ～

毎日、私たちが健康に生活できるのは、心臓、肺、胃・腸等の内臓が健康であり、背骨、手、足などの全身の運動にかかわる骨や関節、腱、神経などもうまく働いているからです。

「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすとともからだを支え、内臓を保護する等、重要な働きをしています。



人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてで、女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています(上のグラフ参照)。人生80年時代を健康に過ごすためには、成長期(小学生～高校生)にカルシウムの摂取量を多くし、丈夫な骨にしておくことが大切です。

健康な骨づくりのためのポイント

- 骨を丈夫にし、成長を助けるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。
- カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ合わせて食べよう。

たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、乳製品	ビタミンK 納豆、海そう、緑黄色野菜	ビタミンD 牛乳、卵、干しいたけ
-----------------------	-----------------------	---------------------
- 運動しよう。

寒くても、日光に当たってびよ～ん

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。
- インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。

ポテトチップス などスナック菓子

炭酸飲料や 清涼飲料(ジュース)など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり、減ってしまいます。