



令和5年12月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか		
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中	
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 (金)	むぎ 麦ごはん	ほっけの塩焼き・野菜ののりごま和え だいこん だいず 大根と大豆の煮物	ほっけ・のり とりにく・だいず	はくさい・ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう	くだもの	601 23.1	802 30.8
4 (月)	たてわ 縦割りパン	<フルーツサンドを作ろう> ジャーマンポテト はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ・フルーツホイップ和え	ベーコン にくだんご・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ はくさい・にんじん・もやし・にら みかん・パインアップル・もも・バナナ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	かいそう	692 30.2	849 36.1
5 (火)	なめし 菜めし	<愛知県の郷土料理> ひきずり キャベツのごま酢和え・ハニーピーナッツ	とりにく・やきとうふ まぐろあぶらづけ	ひろしまな・きょうな・だいこんば はくさい・たまねぎ・ねぎ・もやし	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう	たまご	663 24.8	775 27.9
6 (水)	小パン	ミートスパゲッティ えびとブロッコリーのサラダ	ぶたにく・レンズまめ えび	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・エリンギ ブロッコリー・キャベツ にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	いも類	664 24.6	837 29.6
7 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンチキンれんこん さといも 里芋のみそ汁・みかん	とりにく とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	れんこん・えだまめ はくさい・にんじん・ねぎ みかん	こめ・むぎ・でんぷん さとう・あぶら	さかな	654 25.8	775 30.0
8 (金)	むぎ 麦ごはん	こうやとうふ 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ツナそぼろ丼の具	とりにく・こうやとうふ ひらてん まぐろあぶらづけ・おから いりたまご	にんじん・ほししいたけ さやいんげん にんじん・グリーンピース・しょうが	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	やさい	601 23.1	802 30.8
11 (月)	パン	<かぶっ!と食べよう山口的日> 豆のクリーム煮 けんさん やさい 県産野菜サラダ(中)ポークウインナー	とりにく・いんげんまめ だいず・ぎゅうじゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ ほうれんそう・にんじん・もやし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	かいそう	692 30.2	849 36.1
12 (火)	むぎ 麦ごはん	ぎよろつけ・卵の花炒り ぶたじる 豚汁	ぎよろつけ・おから ひらてん ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ ほししいたけ にんじん・だいこん しょうが・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	にゅうせいひん	749 27.2	847 29.8
13 (水)	パン	グラタン・ツナサラダ ラビオリスープ	まぐろあぶらづけ グラタン ベーコン	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・はくさい セロリー・パセリ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) マヨネーズ	まめせいひん	664 24.6	837 29.6
14 (木)	むぎ 麦ごはん	にくとうふ 肉豆腐 さば竜田揚げ・酢のもの	ぶたにく・とうふ さばたつたあげ	はくさい・しめじ・ねぎ さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう	たまご	654 25.8	775 30.0
15 (金)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー ブロッコリーのチーズサラダ	とりにく チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース キャベツ・にんじん ブロッコリー	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	くだもの	601 23.1	802 30.8
18 (月)	たてわ 縦割りパン	<カツサンドを作ろう!> ソースカツ・みかん はなやさい 花野菜のポトフ	トンカツ チキンウインナー	みかん にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんにく カリフラワー・はなこりー・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	624 31.6	774 37.7
19 (火)	むぎ 麦ごはん	肉団子の甘酢あん(中)餃子2コ ビーフンスープ	にくだんご (中)ぎょうざ ぶたにく	たけのこ・にんじん たまねぎ・ピーマン にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ	こめ・むぎ さとう・でんぷん	さかな	646 25.6	758 29.5
20 (水)	小レーズンパン	<クリスマス献立> 照り焼きチキン・コーンキャベツ キャロットポタージュ・セレクトデザート	てりやきチキン ベーコン・ぎゅうじゅう なまクリーム	レーズン・にんじん キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	たまご	652 28.7	805 30.4
21 (木)	けんりょう 減量わかめ麦ごはん	としこ こんだて としこ <年越し献立> 年越しうどん たまごや 卵焼き・ごま和え	わかめ・とりにく あぶらあげ たまごやき	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・にんじん	こめ・むぎ・うどん	くだもの	647 26.2	756 29.0
22 (金)	むぎ 麦ごはん	<冬至献立> いわしの生姜煮 かぼちゃのそぼろ煮・えび団子汁	いわしのしょうがに とりにく・えびボール	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・ほししいたけ	こめ・むぎ	やさい	703 27.5	799 30.1

リクエスト給食 結果発表!

ごはん・パン部門

- 1位 揚げパン
- 2位 わかめごはん
- 3位 黒糖パン

おかず部門

- 1位 フルーツミックス
- 2位 チキンチキンごぼう
- 3位 カレー

卒業を迎える小学校6年生と中学校3年生にもう一度食べたい給食メニューを聞きました。これらのメニューは3学期の給食に出します。お楽しみに!!

もうすぐ冬休み!

**朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう**

**早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう**

冬野菜をたっぷり食べよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

食生活のポイント

12月20日のクリスマス献立の日のデザートはセレクトになっています。
①フッシュドノエル ②シュークリームのどちらか事前に自分で選んだ方を食べてください。

1 **フッシュドノエル**

89kcal/0.9g

2 **シュークリーム**

108kcal/1.8g

- ・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ・学校給食費(12月分)の納付期限は12月25日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
- ・12月20日の栄養価にはセレクトデザート分は入っていません。セレクトデザートの下に記載している栄養価を見てください。

