

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		献立で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	小学校	中学校	
1 金	パン ミートボールシチュー れんこんと豆のサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆 ポークハム	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ れんこん にんじん キャベツ	じゃがいも パン粉 パン(小麦粉・米粉) ごま 棒棒鶏ドレッシング	636 26.8	778 32.1	魚類
4 月	減量わかめ ごはん 肉うどん きびなごフライ 切り干し大根のごま炒め	わかめ 牛肉 油揚げ さつま揚げ きびなご 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	米 麦 うどん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	628 26.8	803 32.5	色の濃い 野菜
5 火	パン 白身魚のみそチーズ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ホキ 牛乳 生クリーム みそ チーズ チキンハム ベーコン	きゅうり 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	667 31.0	814 36.9	海藻類
6 水	麦ごはん 肉信田の含め煮 五目豆 味噌汁 りんご	油揚げ 鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	砂糖 米 麦 こんにゃく 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	693 25.8	835 30.5	色の薄い 野菜
7 木	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 昆布の炒め物 いも団子汁	鮭 みそ 昆布 さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ さやいんげん にんじん さやいんげん 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ	砂糖 バター 米 麦 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	642 27.0	775 32.2	果物
8 金	パン チキンピーズ 大根ツナサラダ Ⓜ小魚	鶏肉 大豆 マグロ水煮フレーク Ⓜかたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 大根 きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ Ⓜ砂糖	643 26.7	803 34.5	海藻類
11 月	麦ごはん 中華丼の具 ピーマン炒め みかん	豚肉 うずら卵 きくらげ 平天	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく にんじん もやし なら みかん	油 砂糖 片栗粉 米 麦 油 ピーマン ごま油	643 22.8	769 26.4	豆類
12 火	パン クリームシチュー はなっこりのサラダ	鶏肉 牛乳 ポークハム	玉ねぎ にんじん グリンピース はなっこり キャベツ にんじん	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖	638 25.3	779 30.5	魚類
13 水	炊き込みごはん 炊き込みごはん ほっけの塩焼き ごま和え のっぺい汁	ちくわ 油揚げ ほっけ 鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ れんこん にんじん 大根 ねぎ	砂糖 油 米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	647 29.4	766 35.2	海藻類
14 木	麦ごはん 鶏肉と白菜の煮物 串おでん のり佃煮	鶏肉 うずら卵 生揚げ ちくわ 鶏肉 のり佃煮	しめじ 白菜 さやいんげん	里芋 砂糖 片栗粉 米 麦 こんにゃく	668 25.4	782 29.2	種実類
15 金	はなっこりの パスタ れんこんサラダ Ⓜチーズ	豚肉 ベーコン マグロ油漬フレーク Ⓜチーズ	玉ねぎ にんじん はなっこり にんにく れんこん きゅうり にんじん	スパゲッティ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	613 24.4	782 31.8	色の濃い 野菜
18 月	冬野菜カレー 冬野菜カレー 花野菜サラダ	豚肉	にんじん 玉ねぎ かぶ れんこん しょうが にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー はなっこり	じゃがいも 油 米 麦 コールスロッドレッシング	641 19.7	777 23.2	魚類
19 火	小パン 鶏の照り焼き ゆで野菜サラダ ロヒケイト クリスマスケーキセレクト	鶏肉 鮭 牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	砂糖 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 じゃがいも バター クリスマスケーキ	578 31.1	709 37.4	豆類 ケーキなし
20 水	減量ごはん きつねうどん 五目きんぴら みかん	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん みかん	うどん 砂糖 米 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	669 22.0	794 26.1	海藻類
21 木	減量麦ごはん くじらの竜田揚げ 磯香和え せせらぎ豆腐のすまし汁 いとこ煮	くじら しらす干し のり 豆腐 油揚げ 鱈入り天 もち	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 にんじん ねぎ	油 米 麦 片栗粉 砂糖 あずき 砂糖	687 30.4	844 37.0	手類
22 金	パン かぼちゃのシチュー こんにゃくのサラダ ゆず吉ゼリー	鶏肉 牛乳 えび わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん キャベツ	パン(小麦粉・米粉) こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ゆず吉ゼリー	657 28.2	786 34.1	色の薄い 野菜

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。



★19日(火)クリスマスの献立はデザートを選んでもらいました。

マンド/エル
1個あたり
エネルギー 101kcal
たんぱく質 1.5g
57人が選びました。

ホワイトロールケーキ
1個あたり
エネルギー 98kcal
たんぱく質 1.7g
20人が選びました。

**お米deクリスマスいちご
ケーキ**
1個あたり
エネルギー 89kcal
たんぱく質 0.9g
35人が選びました。

給食の人気献立を調査しました！

鹿野小、中学校の皆さんに「一番好きな給食のメニュー」をあげてもらいました。
 ①位 カレー ...17人 ②位 ココア揚げパン ... 15人 ③位 ミルメーク ...6人
 その他 キムタクごはん...4人チキンチキンれんこん・フルーツポンチ・うどん・ラーメン・金平れんこん...3人
 調査にご協力いただき、ありがとうございました。人気の献立は3学期にリクエスト給食として取り入れる予定です。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

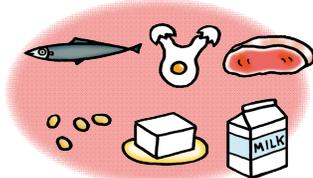
栄養バランスを考えた食事
寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

学校給食費(12月)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。

★裏面に食育だより冬号を載せていますので、ぜひご覧ください。

