

令和6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		おもなざいりょう			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
2 (月)	パン	ハヤシシチュー	とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら	たまご	684	810
3 (火)	減量ゆかりご飯	焼きそば	ぶたにく・ちくわ	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく・ゆかり	こめ・むぎ めん・あぶら	にゅうせいひん	691	825
4 (水)	パン	マカロニナポリタン	ウインナー	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ	パン(こめむぎ・こめこ) オリーブあぶら・マカロニ	さかな	693	835
5 (木)	麦ごはん	＜秋田県の料理＞ だまこ鍋風煮込み	とりにく・とうふ あぶらあげ	しめじ・にんじん・はくさい・ごぼう ねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・だまこもち	いもるい	629	747
6 (金)	麦ごはん	＜韓国の料理＞ ヤンニョムチキン	とりにく	えだまめ・にんにく	こめ・むぎ さとう・あぶら・でんぶ	やさい	646	768
9 (月)	縦割りパン	キーマカレーサンドの具	とりにく・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも	きのこるい	665	801
10 (火)	麦ごはん	いわしの生姜煮・野菜のごま和え	いわしのしょうがに	ほうれんそう・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ さとう・ごま	くだもの	640	764
11 (水)	横割り丸パン	鶏肉の照り焼きパティ・ごぼうのマヨネーズ和え	てりやきチキンパティ	ごぼう・にんじん・キャベツ	パン(こめむぎ・こめこ) マヨネーズ	かいそう	676	822
12 (木)	麦ごはん	甘辛肉そぼろ丼の具	とりにく	たまねぎ・にんじん・にら・もやし しょうが・にんにく・りんご	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう	たまご	606	789
13 (金)	わかめ麦ごはん	豚骨ラーメン・(中)ヨーグルト	わかめ・ぶたにく (中)ヨーグルト	たまねぎ・もやし にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ ごまあぶら・めん	種実(ごま アーモンドなど)	612	762
16 (月)	パン	＜がぶっ！と食べよう山口の日＞あじのアングレース	あじ	はくさい・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	パン(こめむぎ・こめこ) でんぶ・あぶら・さとう・パンこ	きのこ	707	851
17 (火)	麦ごはん	おでん	とりにく・うずらたまご・ちくわ がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん	こめ・むぎ・さといも こんにゃく・さとう	にゅうせいひん	637	751
18 (水)	縦割りパン	＜イギリスの料理＞ コロネーションチキンサンドの具	とりにく	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ブロッコリー パセリ	パン(こめむぎ・こめこ) マヨネーズ・さとう	たまご	710	829
19 (木)	麦ごはん	しゃきしゃきそぼろ丼の具	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・きりぼしだいこん	こめ・むぎ さとう	種実(ごま アーモンドなど)	596	730
20 (金)	減量ご飯	＜冬至献立＞ 五目うどん・ふりかけ	とりにく・あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ	こめ・うどん でんぶ・あぶら・さとう	かいそう	698	804
23 (月)	小アップルパン	＜クリスマス献立＞ 鶏肉の赤ワイン煮・星形ポテト(2個)	とりにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ さやいんげん・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・とうもろこし	パン(こめむぎ・こめこ) あぶら・さとう・じゃがいも	きのこるい	下記参照	
24 (火)	麦ごはん	チキンカレー	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめせいひん	644	767
		冬のフルーツポンチ		みかん・りんご	みかんゼリー・りんごゼリー		16.4	18.5

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。

そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

かぜ予防

12月22日は、「冬至」です。

冬至は、1年中で昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

☆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。

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいは2種類あるって
知ってる？

（1）口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい

（2）のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラうがい

今日から君も
うがいマン！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

12月23日は、クリスマス給食です。
デザートは、セレクトになっています。

～各デザート選択時の栄養価～

	小(3・4年生)	中
デザートの種類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
①チョコケーキ	740 / 24.2	894 / 28.9
②シュークリーム	752 / 24.4	906 / 29.1

～献立表のペーパーレス化を行います！～

- ・1月分の献立表からペーパーレス化を行います。
(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)
- ・市HPに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。

周南市 学校給食献立表
<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html>

よいお年を