



令和6年12月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品 しょうひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだ ちょうし	おもにエネルギーになる		エネルギー g kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質
2 (月)		パリツオーネ こまつな 小松菜のサラダ ポトフ	とりにく とりにく	たまねぎ・にんにく・こまつな にんじん・ もやし ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ ごま・あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	くだもの	650 25.2	798 30.4
3 (火)		麦ごはん しおや さばの塩焼き たくあんのごま炒め こうや どうふ ふく に 高野豆腐の含め煮	さば とりにく・こおりどうふ ちくわ	キャベツ・たくあん・にんじん にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・あぶら・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう	きのこるい	679 31.3	824 37.6
4 (水)		麦ごはん フルーツミックス (中) ちゅうごさかな 小魚	とりにく (中) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー にんにく・りんご みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	まめるい	620 20.1	765 26.1
5 (木)		麦ごはん ぎょうざ(小1個・中2個) しょう こ ちゅう こ 春雨サラダ マーボー大根 だいこん 世界の料理:スコットランド	ぶたにく・とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・こまつな しょうが・にんじん・とうもろこし だいこん・にんじん・ ねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ・はるさめ ごま・ごまあぶら・さとう さとう・でんぷん・あぶら	ぎょかいるい	622 22.2	792 28.0
6 (金)		フィッシュアンドチップス コロネーションチキンサラダ スコッチブロス ブルーベリージャム	ホキ チキンハム ベーコン	キャベツ・ブロッコリー にんじん・レモン はくさい・かぶ・たまねぎ セロリー・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・あぶら じゃがいも・アーモンド・ノンエッグマヨネーズ むぎ ・ジャム	にゅうせいひん	663 25.6	833 31.6
9 (月)		小アップルパン スパゲッティイタリアン ささみサラダ みかん	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご にんじん・ もやし ・キャベツ みかん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら	かいそう	637 23.1	800 28.3
10 (火)		麦ごはん しおこんぶ あ カツオかつ 塩昆布和え とりにく とりにく 鶏汁	かつお・しおこんぶ とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・ もやし さやいんげん・たまねぎ・しょうが だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ ・にんにく	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら さといも・こんにやく	たまご	642 22.9	796 27.9
11 (水)		きんぎょめし 金魚飯の具 ぐ オレンジ 鶏ちゃん 郷土料理:岐阜県	かまぼこ・あぶらあげ とりにく・ なまあげ みそ	にんじん・ほししいたけ オレンジ キャベツ・にんじん・たまねぎ にら・にんにく・しょうが	こめ・むぎ あぶら・さとう あぶら・さとう	いもるい	672 25.1	808 29.5
12 (木)		麦ごはん キムチチゲ はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスター炒め チーズ いた	ぶたにく・とうふ・みそ チキンハム・チーズ	はくさい・キムチ・はくさい・だいこん にんじん・ もやし ・たまねぎ・しろねぎ キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・ごま	くだもの	650 26.6	774 30.7
13 (金)		とりにく 鶏肉のバーベキューソースがけ かいそう 海藻サラダ ふわふわ卵スープ たまご	とりにく・かいそう たまご・わかめ	レモン・りんご・キャベツ とうもろこし・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・アーモンド パンこ	ぎょかいるい	620 28.0	785 34.6
16 (月)		小パン 厚焼き玉子 あつや たまご じゃこサラダ や や 焼きそば	たまご・わかめ しらすぼし ぶたにく・かまぼこ	キャベツ・ もやし ・にんじん もやし ・にんじん・たまねぎ キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう やきそばめん・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	663 28.6	831 35.1
17 (火)		麦ごはん あじの塩焼き しおや れんこんのきんぴら なまあ 生揚げのみそ汁 しる 「がぶっ!と食べよう山口」の日	あじ・ひらてん なまあげ・みそ	れんこん・にんじん・ ねぎ はくさい ・にんじん・ ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく さとう・ごまあぶら・ごま さつまいも	きのこるい	636 25.3	770 29.9
18 (水)		キャロットピラフ ホワイトソース ツナソテー みかん	とりにく ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ)	とうもろこし・あかピーマン たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・エリンギ・にんじん みかん	こめ あぶら	いもるい	620 20.4	741 23.9
19 (木)		麦ごはん はくさい かぼちゃひき肉フライ か あ 白菜のゆず香和え じる ことう すまし汁 黒糖ビーンズ 冬至献立	ぶたにく とうふ・わかめ だいず	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい こまつな・にんじん・ゆず にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう・あぶら じゃがいも・こくとう	ぎょかいるい	631 20.1	784 23.5
20 (金)		丸パン デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩茹で しおゆ コンソメスープ セレクトデザート(①ガトーショコラ ②チーズババロアシュークリーム③いちごゼリー)	ハンバーグ(とりにく ぶたにく) とりにく	たまねぎ・にんじん ブロッコリー にんじん・たまねぎ・しめじ とうもろこし・セロリー	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・オリーブあぶら セレクトデザート	こざかな	①673②671 ③619 ①26.2 ②27.7③25.2	①823②821 ③769 ①31.9 ②33.4③30.9
23 (月)		クリームシチュー クリスマス献立 ツナサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう しるいんげんまめ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	くだもの	631 23.6	799 29.3
24 (火)		麦ごはん ぶた 豚じゃが しそひじき和え あ 豆乳プリン とうにゅう	ぶたにく しそひじき	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・にんじん キャベツ	こめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう・とうにゅうプリン	きのこるい	661 20.6	780 24.1

※ 献立は都合により変更となることがあります。

※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。

日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



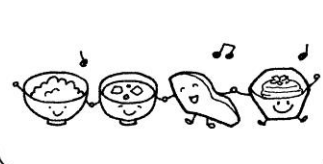
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

保護者様へ

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。
※右記QRコードよりHPにアクセスできます。

<https://www.city.shunan.lg.jp/sos-hiki/59/119272.html>



20日(金)は「セレクトデザート」です！

①ガトーショコラ



【アレルギー】
大豆

②チーズババロア シュークリーム



【アレルギー】
卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン

③いちごゼリー



【アレルギー】
なし

みなさんは
何を選び
ましたか？



◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な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。

◎ 魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。