



令和6年 12月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料			栄 養 価		家庭で 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(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
2 (月)	八宝菜 マーボー春雨	ぶたにく・かまぼこ・いか ぶたにく・だいず・みそ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ のこ・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・で んぶん はるさめ・さとう・ごまあぶら	614 26.9	750 32.4	しゅじつるい
3 (火)	ミートボールときのこのシチュー ひじきとツナのサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶ たにく)・いんげんまめ・ ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ・ひじき	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・しめ じ・エリンギ・はくさい キャベツ・れんこん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・バター・こ むぎこ・あぶら ごま・さとう・りんごジャム	661 24.3	821 31.0	しもるい
4 (水)	チキンカレー フルーツのおろしりんご和え	とりにく・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも・ りんご(加熱済)	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ	663 20.4	811 24.1	ぎょかいるい
5 (木)	鶏じゃが 海藻サラダ	とりにく・ちくわ かいそう・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	591 23.4	789 30.5	まめるい
6 (金)	白身魚トマトソースがけ・スライスチーズ かぶのスープ・オレンジ	ホキ・だいず・スライス チーズ ベーコン	トマト・しろねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・はくさい・かぶ・オ レンジ	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶ ん・こむぎこ・あぶら・パンこ・オ リーブオイル・さとう	699 27.9	850 33.5	かいそう
9 (月)	春巻き・野菜の塩昆布和え キムチスープ	しおこんぶ みそ・ぶたにく・とうふ	キャベツ・きゅうり はくさい・キムチ・にんじん・たまねぎ・も やし・にら	こめ・むぎ・あぶら・はるまき・ごま あぶら ごまあぶら	626 20.7	731 23.9	しゅじつるい
10 (火)	野菜の卵とじ アーモンドサラダ・黒豆きなこクリーム	とりにく・たまご チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とう もろこし キャベツ・とうもろこし・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・バター・あぶら・さとう アーモンド・あぶら・さとう・くろまめ きなこクリーム	724 29.6	895 37.3	きのこるい
11 (水)	大平・みかん いとこ煮・大豆ふりかけ	とりにく・こうやどうふ・あ ぶらあげ あずき・だいずふりかけ	にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいた け・さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さとう・さといも・こんに やく	709 25.7	857 30.4	ぎょかいるい
12 (木)	さばの塩焼き・ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	さば・ひじき・ひらてん・し らすぼし あぶらあげ・とうふ・わか め・みそ	にんじん・れんこん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら じゃがいも	664 26.0	810 31.2	くだもの
13 (金)	ミートスパゲッティ 冬野菜のサラダ・マーマレード	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・に んにく キャベツ・にんじん・ブロッコリー・カリ フラワー	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら・オリーブオイル ドレッシング・マーマレード	630 23.4	790 29.4	きのこるい
16 (月)	豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個)・ナムル	とうふ・ぶたにく えびしゅうまい・チキンハ ム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけの こ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぶん・ さとう ごま・ごまあぶら・さとう	660 27.1	790 31.8	かいそう
17 (火)	ハンバーグのきのこソースがけ ふわふわ卵スープ・オレンジ	ハンバーグ たまご・パンこ・ベーコン	たまねぎ・しめじ・えのきたけ キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・ オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう	680 28.5	834 34.8	まめるい
18 (水)	カレーうどん 魚ソーセージのサラダ・黒糖ピーンズ	ぶたにく・かまぼこ さかなソーセージ・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・れ んこん	こめ・うどん・さとう あぶら・さとう・くろざとう	638 22.7	771 26.5	しもるい
19 (木)	おでん風煮 煮干しの磯風味・みかん	とりにく・うずらたまご・が んもどき・ちくわ・こんぶ にほし・あおのり	だいこん・にんじん みかん	こめ・むぎ・こんにやく・さといも・さ とう さとう・ごま	654 28.0	792 33.9	やさい
20 (金)	かぼちゃコロッケ・ゆず香サラダ 野菜スープ	チーズ・とりにく ベーコン	かぼちゃコロッケ・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ゆずきち たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさ い・しめじ・もやし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・ごま・さ とう・あぶら	609 22.2	767 27.6	ぎょかいるい
23 (月)	いわしの生姜煮 生揚げと野菜のみそ煮・りんご	いわしのしょうがに ぶたにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さ やいんげん・ほししいたけ・しょうが・りんご	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	690 27.9	837 33.6	きのこるい
24 (火)	チキンカツ・ブロッコリーのサラダ ロヒケイット・ショコラカップデザート	チキンカツ さけ・ぎゅうにゅう	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・に んじん たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・し ろねぎ・パセリ・にんにく	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう じゃがいも・あぶら・ショコラカップ デザート(乳・卵なし)	660 28.2	817 34.8	かいそう



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。

学校給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしておりますが、年末年始はご家庭でも行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

年末年始の 行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入
って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、
無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。
今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込め
て、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習が
あります。
年取り魚は地域によって異なりますが、ブリ
やサケが用いられます。

11日(水) 山口県の郷土料理

- いとこ煮
「あずきと白玉団子を使ういとこ煮」です。
- 大平(おおひら)
たくさんの具材が入った汁気の多い煮物で
「大きな平碗」に入れることから、「大平」
と名付けられました。

正月 (1月1日～)

おせち料理

1つひとつの食材に
新年への願いが込められ
ています。「福を重ね
る」「めでたさを重ね
る」と縁起を担ぎ、重箱
に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った
もち入りの汁物。
主に西日本では丸もち、
東日本では角もちが用いら
れます。あん入りのもちを入
れるところ、もちを入れ
ないところもあります。



※ 献立は都合により、変更することがあります。
1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、
門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお
雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

※ 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>

- ◎ 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、骨に注意して食べましょう。