



令和6年12月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

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	中	
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月	麦ごはん 豚キムチ 小魚アーモンド トックスープ	ぶたにく かたくちいわし とりにく・とうふ	はくさいキムチ・たまねぎ・にんじん・にら キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ・ごまあぶら アーモンド・さとう	610	735	くだもの
3月	パン チリコンカン りんご 野菜スープ	ぶたにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・パセリ りんご たまねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら じゃがいも	591	711	
4月	しよめし わかさぎの南蛮漬 お講汁	とりにく・あぶらあげ わかさぎ とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ たまねぎ・ねぎ にんじん・かぶ・はくさい・ねぎ	こめ・あぶら・こんにやく こむぎこ・でんぶん	629	766	種実 (ごま、アーモンドなど)
5月	パン 冬野菜のクリーム煮 ツナサラダ 黒糖ビーンズ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ・わかめ だいず	はくさい・だいこん・たまねぎ・れんこん・にんじん こまつな キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも こむぎこ・マーガリン・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら くろざとう	659	791	きのこ
6月	麦ごはん ぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしの酢の物 マーボー大根	ぶたにく・とりにく・だいず とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・キャベツ・にら・しょうが もやし・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・しろねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・こむぎこ でんぶん・あぶら・ごま・ごまあぶら さとう・でんぶん・ごまあぶら	620	708	いも
9月	麦ごはん もぶりごはんの具 いわし団子汁 みかん	ちくわ・あぶらあげ・しらすぼし いわし・とうふ・わかめ	にんじん・ごぼう・さやいんげん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん みかん	こめ・むぎ・こんにやく さとう・あぶら でんぶん	588	792	くだもの
10月	パン キーマカレー ヨーグルト アルファベットスープ	とりにく・だいず・レンズまめ ヨーグルト ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・しょうが にんにく たまねぎ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ・さとう・あぶら じゃがいも・マカロニ	637	755	かいそう
11月	麦ごはん 鮭メンチカツ ごまあえ 冬野菜の味噌汁	さけ・たら チキンハム なまあげ・みそ	たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん はくさい・れんこん・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶん さとう・あぶら・ごま じゃがいも	675	817	きのこ
12月	小パン きのこのクリームスパゲッティ りんごジャム 海藻サラダ	ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにゅう かいそう・まぐろみずに	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ パセリ キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・りんごジャム スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・さとう・ごまあぶら	660	830	まめ
13月	麦ごはん おでん風煮 しそひじきあえ	とりにく・うずらたまご・がんもどき ちくわ・こんぶ まぐろみずに・ひじき	だいこん・にんじん こまつな・キャベツ・にんじん・あかしそ	こめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう ごま・さとう	608	742	きのこ
16月	麦ごはん いわしの生姜煮 キャベツの塩昆布和え 豚汁	いわし こんぶ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	668	814	くだもの
17月	パン 野菜の卵とじ チョコクリーム グリーンサラダ	とりにく・たまご さかなソーセージ・わかめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・チョコクリーム じゃがいも・さとう・あぶら・バター	671	798	まめ
18月	麦ごはん けんちょう チキンチキンれんこん 花みかん(地場産給食の日)	とうふ・あぶらあげ とりにく	だいこん・にんじん・ほししいたけ れんこん・ねぎ みかん	こめ・むぎ・さといも・こんにやく さとう・あぶら でんぶん・ごま・さとう・あぶら	669	811	さかな
19月	小パン 鶏肉のガーリックソテー クリスマスデザート ロヒケイット《フィンランドの料理》《クリスマスの献立》	とりにく とうにゅう さけ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・こまつな・にんにく たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら クリスマスデザート(さとう・でんぶん) じゃがいも・こむぎこ・マーガリン あぶら	629	804	かいそう
20月	麦ごはん さばの塩焼き ゆずきちあえ かぼちゃの味噌汁	さば とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ゆずきち かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも・でんぶん・さとう	679	828	くだもの
23月	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚	とりにく・しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら カクテルゼリー・さとう	682	834	かいそう
24月	パン 大豆とミートボールのケチャップ煮 野菜サラダ ソフトチーズ	ぶたにく・とりにく・だいず まぐろみずに・わかめ チーズ	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)・さとう・あぶら じゃがいも さとう・オリーブあぶら	629	763	種実 (ごま、アーモンドなど)

寒さに負けない体をつくりましょう!!

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。今年は12月21日が冬至です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

フィンランドの料理(19日)



「ロヒケイット」はサンタクロースが住んでいるといわれるフィンランドでよく食べられている料理で、サーモンの切り身やじゃがいも、にんじんなどが入ったスープです。



18日は「地場産給食の日」です。周南市や山口県で作られた食材をいつもよりたくさん使う予定です。



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。

<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html>

周南市学校給食献立表



- ◎ 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、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ はしを毎日持ってくるようにしましょう。