



2024年

# 12月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

| <p>2(月)</p> <p>フルーツミックス</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハッシュドポーク</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ</p> <p>ぶたにく</p> <p>にんじん</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>みかん</p> <p>パイナップル</p> <p>もも(おうとう)</p> <p>ナタデココ</p> <p>651</p> <p>179</p> <p>774</p> <p>204</p> <p>高水小 なし</p>             | <p>3(火)</p> <p>イタリアンドレッシングサラダ</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>小パン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ</p> <p>ウインナー</p> <p>にんじん</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>スパゲッティ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>プロッコリー</p> <p>ドラッシュ</p> <p>とうもろこし</p> <p>583</p> <p>20.5</p> <p>722</p> <p>24.7</p>  | <p>4(水)</p> <p>もやしのじゃこあえ</p> <p>やさいはるまき</p> <p>アーモンド(中学校のみ)</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいこん</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さといも</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>アーモンド(中学校のみ)</p> <p>はくさい</p> <p>664</p> <p>19.6</p> <p>789</p> <p>23.3</p>   | <p>5(木)</p> <p>いためコーンシューマイ</p> <p>ビーフン</p> <p>シューマイ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボだいこん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほししいたけ</p> <p>とうふ</p> <p>とりにく</p> <p>あかみそ</p> <p>コーン</p> <p>シューマイ(中学校のみ)</p> <p>ひらてん</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さとう</p> <p>でんぶ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ビーフン</p> <p>あぶら</p> <p>579</p> <p>20.8</p> <p>738</p> <p>26.1</p> | <p>6(金)</p> <p>フィンランドの料理</p> <p>きのこナッツのソテー</p> <p>コッパン</p> <p>ロビケイト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>さけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>にんにく</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>カシューナッツ</p> <p>でんぶ</p> <p>583</p> <p>24.2</p> <p>739</p> <p>29.8</p>                       |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
|---|--|--|---|--|--------------|-----------|---------|-----|------|--------|-----|------|---------|-----|------|--------|-----|------|--|
| <p>9(月)</p> <p>ケチャップソース</p> <p>オムライスをつくろう!</p> <p>たまごやき</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>かぶのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>たまごやき</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぶ</p> <p>はくさい</p> <p>きゅうり</p> <p>580</p> <p>19.3</p> <p>699</p> <p>21.7</p> <p>八代小 なし</p>                    | <p>10(火)</p> <p>スペインの料理</p> <p>ミートボールのトマトソース</p> <p>ソパ・テ・マリスコス</p> <p>コッパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ</p> <p>たら</p> <p>にんじん</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>トマト</p> <p>545</p> <p>24.9</p> <p>691</p> <p>30.6</p>   | <p>11(水)</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>小ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>かまぼこ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>こめ</p> <p>うどん</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>607</p> <p>20.3</p> <p>793</p> <p>25.2</p>  | <p>12(木)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>たまごやき</p> <p>がぶつと食べよう</p> <p>山口</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>むぎみそ</p> <p>たまごやき</p> <p>こまつな</p> <p>みかん</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さつまいも</p> <p>あぶら</p> <p>627</p> <p>21.4</p> <p>723</p> <p>23.2</p>                                   | <p>13(金)</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>はくさいのクリーム</p> <p>コッパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はくさい</p> <p>とりにく</p> <p>ちゅうりよう</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>まぐろみず</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>じゃがいも</p> <p>マカロニ</p> <p>ドラッシュ</p> <p>ごま</p> <p>590</p> <p>22.7</p> <p>748</p> <p>28.0</p>                                |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| <p>16(月)</p> <p>岐阜県の料理</p> <p>プリン(中学校のみ)</p> <p>けいちゃん</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>とりにく</p> <p>あかみそ</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>あぶら</p> <p>プリン(中学校のみ)</p> <p>にんにく</p> <p>531</p> <p>20.2</p> <p>683</p> <p>23.9</p> | <p>17(火)</p> <p>いちごホワイトまたはいちごチョコ</p> <p>セレクト給食 ~クリスマスこんだて~</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>小パン</p> <p>やさいスープ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>フライドチキン</p> <p>たまねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>パセリ</p> <p>キャベツ</p> <p>とうもろこし</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>ドラッシュ</p> <p>いちごホワイトまたはいちごチョコ</p> <p>596</p> <p>22.3</p> <p>710</p> <p>25.7</p> | <p>18(水)</p> <p>はくさいのにびたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりみそおでん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいこん</p> <p>とりにく</p> <p>うすらたまご</p> <p>あつあげ</p> <p>むぎみそ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>しらすぼし</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さといも</p> <p>こんにやく</p> <p>さとう</p> <p>633</p> <p>19.6</p> <p>753</p> <p>22.1</p>  | <p>19(木)</p> <p>シャキシャキひじきサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふゆやさいカレー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>ひじき</p> <p>まぐろみず</p> <p>りんご</p> <p>ねんこん</p> <p>しょうが</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ドラッシュ</p> <p>673</p> <p>25.8</p> <p>825</p> <p>30.4</p>  | <p>20(金)</p> <p>冬至こんだて</p> <p>ホットドッグハンバーグ</p> <p>せわりパン</p> <p>だいきんとみずなのゆずサラダ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ちゅうりよう</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ホットドッグハンバーグ</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>みずな</p> <p>ゆず</p> <p>596</p> <p>22.3</p> <p>710</p> <p>25.7</p> |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| <p>23(月)</p> <p>だいすとこぼろのメンチカツ</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>おじゃがもちじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>とりにく</p> <p>だいすとこぼろのメンチカツ</p> <p>しおこんぶ</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>おじゃがもちあぶら</p> <p>504</p> <p>22.0</p> <p>646</p> <p>27.2</p>                                | <p>24(火)</p> <p>いかとコーンのソテー</p> <p>ふゆやさいのスープ</p> <p>コッパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぶ</p> <p>とりにく</p> <p>いか</p> <p>パン</p> <p>(こむぎ・こめ)</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>504</p> <p>22.0</p> <p>646</p> <p>27.2</p>  | <p>12月17日(火)</p> <p>セレクト給食★クリスマスこんだて</p> <p>ケーキを選ぶ簡単なものですが、日ごろの給食に変化をつけ、自分で選ぶことによって楽しく食事ができるようにと願っています。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>デザートの種類</th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>いちごホワイト</td> <td>660</td> <td>23.8</td> </tr> <tr> <td>いちごチョコ</td> <td>660</td> <td>23.9</td> </tr> <tr> <td>いちごホワイト</td> <td>767</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>いちごチョコ</td> <td>767</td> <td>27.3</td> </tr> </tbody> </table> <p>エネルギー・kcal/たんぱく質</p> |   | デザートの種類  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | いちごホワイト | 660 | 23.8 | いちごチョコ | 660 | 23.9 | いちごホワイト | 767 | 27.2 | いちごチョコ | 767 | 27.3 | <p>お知らせ</p> <p>◎ 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。</p> <p>◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。</p> |
| デザートの種類   | エネルギー (kcal)   | たんぱく質 (g)  |   |  |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| いちごホワイト   | 660  | 23.8   |   |  |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| いちごチョコ  | 660  | 23.9   |   |  |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| いちごホワイト   | 767  | 27.2   |   |  |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |
| いちごチョコ  | 767  | 27.3   |   |  |              |           |         |     |      |        |     |      |         |     |      |        |     |      |  |

**今月の給食目標**

**かぜを予防しよう**

かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。「かぜは万病のもと」といわれます。単なるかぜと思わず、十分気を付けるようにしましょう。

- 1 手洗い・うがいをしよう
- 2 換気をしよう
- 3 栄養バランスのよい食事をしよう
  - 特に ビタミンA → 粘膜を強くする
  - ビタミンC → 抵抗力を高める
- 4 十分な睡眠で休養しよう

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> ⇒