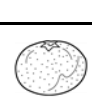




令和7年 12月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て め い 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)	中		
						エネルギー kcal たんぱくしつ g	エネルギー kcal たんぱくしつ g		
1 (月)		みそ鶏じゃが 野菜ののりごま和え・ころりん黒糖まめ		とりにく・なまあげ・みそ のり・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ さとう ごま・さとう・くろざとう	644 25.2	778 29.7	 くだもの
2 (火)		チキンウインナー・ザワークラウト風サラダ アイントプフ パンにはさんで 食べよう ドイツの料理		チキンウインナー ベーコン・レンズまめ	キャベツ・レモン にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう じゃがいも	611 25.4	760 29.9	 やさい
3 (水)		揚げ春巻・ナムル 根っこ野菜のキムチ汁		はるまき・まぐろあぶらづけ ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん はくさいキムチ・だいこん・にんじん・ ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・ごまあぶ ら・さとう こんにやく・ごまあぶら	700 22.5	880 27.3	 かいそう
4 (木)		ハヤシライス 海藻と鶏肉のサラダ・チーズ		ぶたにく かいそう・とりにく・チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーン ピース・にんにく にんじん・キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・さと う さとう・あぶら	688 26.5	834 31.2	 ぎょかいりい
5 (金)		白菜と鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ・りんごジャム		とりにく・ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ・ パセリ ブロッコリー・キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら あぶら・さとう・りんごジャム	672 28.4	849 35.5	 まめりい
8 (月)		おでん風煮 しそひじき和え・オレンジ		とりにく・うずらたまご・がん もどき・ちくわ・こんぶ しそひじき	だいこん・にんじん ほうれんそう・にんじん・キャベツ・も やし・オレンジ	こめ・むぎ・こんにやく・さといも・さ とう ごま・さとう	620 25.0	750 30.0	 きのこりい
9 (火)		ハンバーグのケチャップソースがけ・ゆで野菜 ポトフ・㊦スライスチーズ パンにはさんで 食べよう		ハンバーグ(とりにく・ぶた にく) カクテルウインナー(とりに く)・㊦スライスチーズ	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・かぶ・ パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう じゃがいも	651 27.1	892 37.9	 くだもの
10 (水)		シャキシャキそぼろ丼 ビーフン汁・りんご		とりにく・たまご ベーコン	たまねぎ・にんじん・ごぼう・きりぼし だいこん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・キャベツ・もや し・ねぎ・りんご	こめ・むぎ・さとう ビーフン・ごまあぶら	612 20.2	737 23.9	 かいそう
11 (木)		高野豆腐とじゃがいもの煮物 ちくわと野菜の甘酢和え・穀物ふりかけ		とりにく・こうやどうふ・ひら てん ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・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 さとう・こくもつふりかけ	605 24.1	735 28.6	 きのこりい
12 (金)		冬野菜のクリームスパゲッティ アーモンドサラダ		ベーコン・いんげんまめ・ ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ほう れんそう・パセリ・にんにく・とうもろこし キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら アーモンド・さとう	661 24.3	846 30.4	 いもりい
15 (月)		石狩鍋風・卵焼き 北海道の料理 大根サラダ		さけ・とうふ・いんげんま め・みそ・たまごやき とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめ じ・しろねぎ だいこん・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ バター さとう・あぶら	653 31.5	782 36.7	 しゅじつるい
16 (火)		ミートボールと大豆のケチャップ煮 ツナとれんこんのサラダ・マーマレード		ミートボール(とりにく・ぶた にく)・だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ト マト・にんにく れんこん・にんじん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)じゃがいも・ あぶら・さとう ごま・あぶら・さとう・マーマレード	667 25.0	844 31.4	 きのこりい
17 (水)		さばのみそ煮・野菜のおかか和え かぶ入りかきたま汁		さばのみそに・かつおぶし たまご・とうふ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん かぶ・たまねぎ・にんじん・えのきた け・ねぎ	こめ・むぎ・さとう でんぶん	666 29.3	773 33.2	 くだもの
18 (木)		マーボー大根 地場産給食の日 中華サラダ・みかん		とうふ・ぶたにく・とりにく・ みそ チキンハム	だいこん・にんじん・ねぎ・ほししい たけ・しょうが・にんにく もやし・にんじん・キャベツ・みかん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	643 23.8	774 28.4	 ぎょかいりい
19 (金)		白身魚のフライ・野菜のマヨネーズ和え 冬野菜スープ		ホキ ベーコン	キャベツ・にんじん・ごぼう・たまねぎ たまねぎ・にんじん・かぶ・はくさい・ パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こむぎこ・あぶら・ご ま・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	638 24.6	812 30.4	 まめりい
22 (月)		つくね・ゆず香和え 冬至献立 かぼちゃ入りみそ汁		わかめ・はつがげんまいり ひらつくね・とりにく とうふ・あぶらあげ・わか め・みそ	キャベツ・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・ごま・さとう	671 26.6	809 31.4	 いもりい
23 (火)		モミの木チキン・フレンチサラダ クリスマス献立 アルファベットスープ・クリスマスケーキ(チョコ)		モミのきチキン・チキンハ ム ベーコン	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・レ モン たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう マカロニ・じゃがいも・クリスマス ケーキ(チョコ)	690 25.8	821 30.2	 しゅじつるい
24 (水)		ポークカレー フルーツのヨーグルト和え・㊦小魚		ぶたにく・いんげんまめ ヨーグルト・㊦かたくちいわ し	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	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー・㊦みずあめ・さとう	675 21.2	847 27.9	 やさい

今年のはかせを
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。

冬至ってなに？



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられています。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。今年の冬至は22日(月)です。この日の給食は、冬至にちなんだ献立になっています。

- ◎ 献立は都合により、変更することがあります。
- ◎ 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。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。
- ◎ 学校給食費(12月)の納付期限は12月25日(木)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。



※国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。