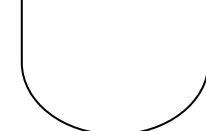
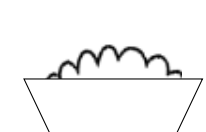
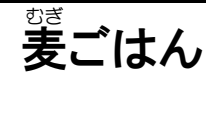
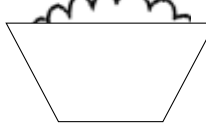
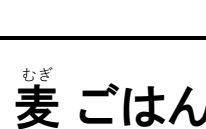
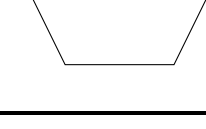
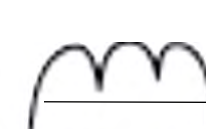
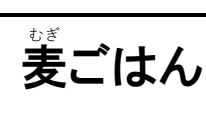
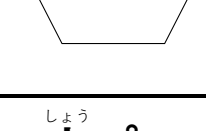


令和7年 12月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)			
1 月	五目チャーハン	五目あんかけチャーハン(五目チャーハン・あんかけスープ)	卵 ベーコン	小松菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	ごま油 バター でんぷん 米 麦	634	759	果物	
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	玉ねぎ にんじん ピーマン	油 砂糖 パン粉 小麦粉	22.7	26.6		
2 火	パン	ミートボールシチュー	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) パン粉	663	815	きのこ類	
		れんこんサラダ	鶏肉 ひじき	キャベツ にんじん れんこん	ごまドレッシング	26.3	32.7		
3 水	麦ごはん	ほっけの塩焼き	ほっけ		米 麦			色の濃い野菜	
		昆布の炒めもの	昆布 平天	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	608	734		
		どさんこ汁	豆腐 豚肉 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白ねぎ	じゃがいも バター	24.1	28.5		
4 木	麦ごはん	キムチーズ肉じゃが	豚肉 ちくわ チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	砂糖 ごま油 じゃがいも 米 麦	629	762	種実類	
		じゃこサラダ	しらす干し	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 オリーブ油	20.9	24.7		
5 金	パン	マカロニのカレー煮	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	油 砂糖 マカロニ パン(小麦粉・米粉)	622	803	豆類	
		大根ツナサラダ	マグロ水煮フレーク	大根 小松菜 にんじん	ノンエッグマヨネーズ	24.9	31.0		
8 月	麦ごはん	鹿野高原豚のみそ焼き	豚肉 みそ		米 麦			いも類	
		磯香あえ	のり	小松菜 キャベツ にんじん	砂糖	605	730		
		すまし汁	豆腐 油あげ かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		26.8	31.6		
9 火	肉うどん	肉うどん	豚肉 油揚げ 平天	にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 うどん			色の薄い野菜	
		切り干し大根のおかか炒め	ちくわ かつおぶし	切り干し大根 にんじん 小松菜	砂糖 ごま油	640	727		
		ドーナツ	卵 牛乳		小麦粉 砂糖 油	27.2	31.8		
10 水	わかめ麦ごはん	わかめ麦ごはん	わかめ		米 麦			果物	
		じゃがいものそばろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぷん	650	784		
		五目きんぴら	ひじき 平天	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	22.7	27.1		
11 木	麦ごはん	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん ごま油 米 麦	606	733	海藻	
		ごま酢和え	しらす干し 卵	キャベツ 小松菜 もやし にんじん	ごま 砂糖	24.8	29.6		
12 金	パン	シェパーズパイ	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも バター パン(小麦粉・米粉)	602	778	種実類	
		スコッチブロス	レンズ豆	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	大麦 小麦 じゃがいも	23.3	29.2		
		オレンジ		オレンジ					
15 月	麦ごはん	チキンチキンれんこん	鶏肉	れんこん グリンピース	油 砂糖 米 麦			きのこ類	
		もやしの酢の物		もやし 小松菜	砂糖 ごま	625	757		
		じゃがいものみそ汁	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	23.7	28.0		
16 火	縦割りパン	チリコンカンの具	豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)			海藻類	
		コーンクリームスープ	白いんげん豆 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 油	660	798		
		みかん		みかん		24.6	29.8		
17 水	麦ごはん	鰯のおかか煮	鰯 かつおぶし		米 麦 砂糖 でん粉			いも類	
		茎わかめの和え物	わかめ	キャベツ そうめんうり	ごま 砂糖	632	764		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ねぎ		27.7	33.1		
18 木	麦ごはん	おでん風煮	鶏肉 がんもどき ちくわ 昆布	大根	こんにゃく 里芋 砂糖 米 麦	633	765	色の薄い野菜	
		うの花炒め	豚肉 おから 卵	ごぼう ほうれん草 にんじん	油 砂糖	22.7	26.9		
19 金	小パン	鶏の照り焼き	鶏肉	にんにく	砂糖 パン(小麦粉・米粉)	デザートなしの栄養価		魚介類	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油 砂糖	554	690		
		コンソメスープ	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	じゃがいも セレクトデザート	25.4	31.6		
22 月	菜飯	菜飯		青菜	米 麦			果物	
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パン粉	660	828		
		こんにゃくの白和え	豆腐 みそ	ほうれん草 白菜 にんじん	こんにゃく ごま 砂糖	21.3	25.5		
		根菜汁	厚揚げ	大根 れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ	里芋				
23 火	パン	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉	玉ねぎ	砂糖 パン粉 パン(小麦粉・米粉)	631	807	色の濃い野菜	
		ポテトサラダ	チキンハム	きゅうり 玉ねぎ にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	27.5	34.4		
		ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース トマト	マカロニ 砂糖				
24 水	麦ごはん	ポークカレー	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 米 麦	675	825	海藻類	
		冬野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	油 砂糖	21.5	25.4		
		バナナ		バナナ					

12月19日(金)はセレクトデザートです。あなたはどれを選びましたか？

サンタさんのいちごケーキ サンタさんのチョコケーキ 雪のボンデドーナツ



エネルギー :53kcal
たんぱく質 :0.8g



エネルギー :55kcal
たんぱく質 :0.9g



エネルギー :107kcal
たんぱく質 :1.8g



今年の冬至は
12月22日

冬至は、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん (うどん) うどん



◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、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。

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い◆

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)◆

- 黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り (こまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)◆

- ブリ 出世できるよう。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)◆

- 里いも 子宝に恵まれる。
- れんこん 将来を見通せる。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

一の重
二の重
三の重

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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。