令和8年 12月 献立予定表

周南市立新南陽学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料（赤）主に体をつくる	主な材料（緑）主に体の調子をととのえる	主な材料（黄）主にエネルギーになる	栄養価 小 エネルギー(kcal)	栄養価 小 たんぱくしつ(g)	栄養価 中 エネルギー(kcal)	栄養価 中 たんぱくしつ(g)	家庭でとりたい食品
1（火）	パン	グヤーシュ　《ハンガリーの料理》	ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ トマト	じゃがいも,あぶら,さとう こむぎこ,パン	677	801			さかな
		ハムサラダ　パラチンタ	チキンハム	キャベツ,にんじん,とうもろこし	あぶら,さとう,チョコクレープ	25.2	30.0			
2（水）	むぎごはん	いわしの梅煮	いわしのうめに		こめ,むぎ	657	806			くだもの
		ごま酢和え　さつま汁	わかめ,ぶたにく,とうふ あぶらあげ,みそ	キャベツ,もやし,にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ	ごま,ごまあぶら,さとう,さつまいも こんにゃく	28.0	33.7			
3（木）	こくとうパン	ナゲット(小学2個,中学3個)	チキンナゲット		あぶら,パン,くろざとう	644	799			いも
		カリフラワーサラダ　冬野菜のスープ	さかなソーセージ,ベーコン	キャベツ,カリフラワー,にんじん,とうもろこし はくさい,たまねぎ,だいこん,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	24.8	31.0			
4（金）	むぎごはん	ハンバーグのおろしだれ	ハンバーグ	だいこん	さとう,こめ,むぎ	664	836			かいそう
		ごま和え　じゃがいものみそ汁	しらすぼし,なまあげ,みそ あぶらあげ	キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん たまねぎ,はくさい,えのきたけ,ねぎ	ごま,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	28.6	36.0			
7（月）	むぎごはん	チキンカレー	とりにく,しろいんげんまめ だいず	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	じゃがいも,あぶら,こめ,むぎ	677	825			きのこ
		ツナと海そうのサラダ　みかん	まぐろあぶらづけ,かいそう	キャベツ,にんじん,とうもろこし,みかん	ごま,ごまあぶら,さとう	22.8	27.2			
8（火）	パン	肉団子と大豆のデミソース煮	ミートボール,だいず	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ にんにく	じゃがいも,さとう,パン	620	795			しゅじつ
		ひじきサラダ　(中学)チーズ	とりにく,ひじき,(中学)チーズ	キャベツ,こまつな,とうもろこし にんじん	あぶら,さとう	29.6	38.8			
9（水）	むぎごはん(減量)	わかめうどん	とりにく,あぶらあげ,かまぼこ わかめ	たまねぎ,にんじん	うどん,さとう,こめ,むぎ	607	753			やさい
		小いわしの甘酢和え	こいわしころもつき	たまねぎ,にんじん	あぶら,ごま,さとう	25.0	30.4			
10（木）	パン	冬野菜のクリーム煮	とりにく,だいず,ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ,はくさい,ブロッコリー にんじん	さつまいも,あぶら,パン	653	793			たまご
		小松菜のソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ,こまつな,とうもろこし	あぶら	27.7	33.4			
11（金）	むぎごはん	いかカツ　《北海道の料理》	いかカツ		あぶら,こめ,むぎ	682	798			きのこ
		塩昆布和え　石狩汁	しおこんぶ,さけ,とうふ,みそ しろいんげんまめ	キャベツ,にんじん,はくさい,だいこん ごぼう,ねぎ	ごま,ごまあぶら,じゃがいも こんにゃく	25.9	29.8			
14（月）	むぎごはん	高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ,とりにく,ちくわ たまご	たまねぎ,にんじん,さやいんげん ごぼう,ほししいたけ	あぶら,さとう,こめ,むぎ	623	766			しゅじつ
		ひじきの炒め煮　お魚ふりかけ	ひじき,あぶらあげ おさかなふりかけ	にんじん,ねぎ	こんにゃく,ごまあぶら,さとう	27.6	33.3			
15（火）	パン	フィッシュフライ　ほうれん草サラダ	しろみざかなフライ,とりにく	ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし にんじん	あぶら,さとう,パン	673	820			くだもの
		白いんげん豆のスープ　黒豆きなこクリーム	ウインナー,しろいんげんまめ	たまねぎ,はくさい,えのきたけ にんじん,パセリ	じゃがいも くろまめきなこクリーム	27.0	33.4			
16（水）	むぎごはん	県産ぎょうざ(小学2個,中学3個)《地場産給食の日》	ぎょうざ		こめ,むぎ	644	804			こざかな
		もやしのナムル　マーボー大根	けんさんチキンハム,だいず ぶたにく,とうふ,みそ	もやし,キャベツ,こまつな,だいこん,ねぎ たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	ごま,ごまあぶら,さとう,でんぷん	26.0	32.0			
17（木）	小パン	もみの木型ハンバーグ　《クリスマス献立》	もみのきがたハンバーグ		パン	601	763			まめ
		花野菜のサラダ　アルファベットスープ　クリスマスケーキ	ベーコン	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,えのきたけ にんじん,はくさい,たまねぎ,とうもろこし,パセリ	アーモンド,あぶら,さとう,マカロニ クリスマスショコラケーキ	24.1	31.1			
18（金）	むぎごはん	にしんのかんろ煮	にしんのかんろに		こめ,むぎ	636	776			いも
		おかかマヨ和え　みぞれ汁	ちくわ,かつおぶし,とうふ あぶらあげ,わかめ	キャベツ,こまつな,とうもろこし,だいこん ほうれんそう,にんじん,ほししいたけ	ノンエッグマヨネーズ,さとう でんぷん	26.1	31.0			
21（月）	むぎごはん	生揚げと卵の炒り煮	とりにく,だいず,なまあげ たまご,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごまあぶら,さとう,こめ,むぎ	685	843			きのこ
		切干し大根の酢の物	とりにく	きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん	ごま,ごまあぶら,さとう	32.2	39.4			
22（火）	パン	パンプキンアンサンブルエッグ　《冬至献立》	パンプキンアンサンブルエッグ		パン	681	822			やさい
		ツナサラダ　クリームスープ	まぐろあぶらづけ,ベーコン しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう	だいこん,れんこん,にんじん,はくさい とうもろこし,たまねぎ,さやいんげん	ごま,ノンエッグマヨネーズ,さとう じゃがいも	25.9	31.1			
23（水）	むぎごはん	メンチカツ	メンチカツ		あぶら,こめ,むぎ	608	767			たまご
		白菜の赤しそ和え　すまし汁	とうふ,あぶらあげ,かまぼこ わかめ	はくさい,もやし,にんじん,あかしそ たまねぎ,だいこん,えのきたけ	あぶら	23.4	28.0			
24（木）	パン	ミートボールのケチャップがらめ	ミートボール	たまねぎ,パセリ	あぶら,さとう,でんぷん,パン	667	821			さかな
		じゃがいものスープ煮　マーシャルビンズ	ベーコン	はくさい,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも,マーシャルビンズ	28.7	35.0			

今年も残りわずかとなりました。寒さも日に日に増していきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどをはじめとする感染症にかかりやすくなる時期です。この冬を元気に乗り越えるためには、手洗いうがいが重要です。水が冷たく感じる季節ですが、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、感染症を予防しましょう。

かぜに負けない！体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。

特に、体を温めて寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）や、免疫機能の維持に役立つビタミンA（にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど）、ビタミンC（ブロッコリー、みかん、いちごなど）を積極的に取り入れ、かぜに負けない体づくりをしましょう。



食べ物で「運盛り」はいかがですか？

今年の12月22日は、1年で最も昼間の時間が短くなる日、「冬至」です。

冬至には、「かぼちゃ（なんきん）を食べると風邪をひかない」という言い伝えがあり、「小豆がゆ」や「こんにゃく」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習わしが今でも続いています。また、名前に「ん（運）」がつく食べ物を食べると「運盛り」といって運気が上がるといわれています。特に、「ん」が2つ入った食べ物は「冬至の七種」と呼ばれ、より運に恵まれるとされています。

献立は都合により、変更となることがあります。

運盛り 冬至の七種			
	なんきん（かぼちゃ）	にんじん	れんこん
ぎんなん	きんかん	かんてん	うんどん（うどん）

- ◎ 中学校給食費（12月）の納付期限は12月25日（金）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。

