



令和4年12月学校給食献立表

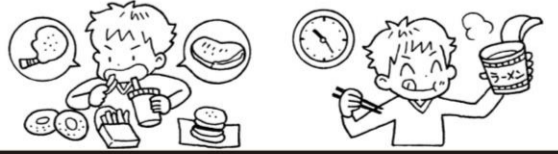
※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか		
						小(3・4年生)	中	
1 (木)	横割りパン スティックハンバーグ・ポパイソテー 野菜スープ・ケチャップソース	ハンバーグ・ベーコン ぶたにく	ほうれんそう・にんじん・キャベツ とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい セロリー・パセリ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ とうもろこし じゃがいも	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら	かいそう	666 26.2	778 30.0
2 (金)	麦ごはん 生揚げの中華煮 ひじきの中華サラダ・スイートポテト	ぶたにく・いか なまあげ ひじき・チキンハム	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ・わかめ もやし・こまつな・にんじん	ごま・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら さとう・ごまあぶら ごま・スイートポテト	ごま・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら ごま・スイートポテト	くだもの	700 26.4	813 30.4
5 (月)	パン ＜スペインの料理＞いわしのトマト煮・アヒージョ ガルバンゾースープ	いわしのトマトに・えび ベーコン・ひよこめ	ブロッコリー・にんじん・しめじ マッシュルーム・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ にんにく・さやいんげん	ブロッコリー・にんじん・しめじ マッシュルーム・にんにく じゃがいも・オリーブあぶら	パン(ごまごこ・ごまごこ) オリーブあぶら	たまご	681 30.0	799 34.0
6 (火)	麦ごはん ＜和歌山県の郷土料理＞高野豆腐の卵とじ 梅がつけお和え・みかん	こおり豆腐・とりにく たまご しらすぼし・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ごぼう こまつな ほうれんそう・キャベツ・にんじん ごま・うめ・みかん	ごま・むぎ あぶら・さとう ごま・さとう	ごま・むぎ あぶら・さとう	にゆうせい ひん	641 25.2	755 29.1
7 (水)	麦ごはん とりにく 鶏肉とナッツのソテー 根っこ野菜のキムチ汁・オレンジ	とりにく ぶたにく・とうふ みそ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ にんにく・しょうが ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・はくさい・キムチ・オレンジ	ごま・むぎ あぶら・カシューナッツ さといも・こんにやく	ごま・むぎ あぶら・カシューナッツ	さかな	634 22.7	750 26.0
8 (木)	小パン クリームスパゲッティ ウインナー・じゃこサラダ	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう チキンウインナー しらすぼし	にんじん・たまねぎ・エリンギ ブロッコリー・パセリ キャベツ・にんじん・ほうれんそう とうもろこし	にんじん・たまねぎ・エリンギ ブロッコリー・パセリ キャベツ・にんじん・ほうれんそう とうもろこし	パン(ごまごこ・ごまごこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	いもるい	621 26.9	773 33.4
9 (金)	麦ごはん すきやき風煮 ツナそぼろ丼の具・(中)チーズ	ぎゅうにく・やき豆腐 まぐろあぶらづけ・おから たまご・(中)チーズ	はくさい・しめじ・たまねぎ ねぎ しょうが・にんじん・グリーンピース	ごま・むぎ おわらふ こんにやく・さとう・あぶら さとう	ごま・むぎ おわらふ こんにやく・さとう・あぶら	やさい	670 28.9	845 36.4
12 (月)	パン ＜がぶつと食べよう山口の日＞さつまいもとチキンのトマト煮 シャキシャキひじきサラダ・りんごジャム	とりにく・だいず ひじき・まぐろあぶらづけ	はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ・さやいんげん・トマト れんこん・もやし・にんじん	パン(ごまごこ・ごまごこ) さつまいも・あぶら・さとう マヨネーズ・ごまドレッシング りんごジャム	にゆうせい ひん	686 26.3	817 31.5	
13 (火)	麦ごはん 肉団子(小1こ・中2こ)・きんぴら もずく汁・(中)黒糖ビーンズ	にくだんご・ひらてん もずく・とりにく・とうふ (中)だいず	ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	ごま・むぎ こんにやく ごまあぶら・さとう・ごま じゃがいも	ごま・むぎ こんにやく ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	594 21.6	783 29.3
14 (水)	麦ごはん (中)さばのごま衣焼き・小松菜としらす干しの炒め物 えびと豆腐のとろみ煮	(中)さばのごまこもやし しらすぼし えび・とうふ・うずらたまご	こまつな・しめじ・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	ごま・むぎ あぶら ごまあぶら・でんぶん・さとう	ごま・むぎ あぶら	かいそう	578 24.6	830 39.5
15 (木)	パン わかさぎフリッター・ツナサラダ 白菜と鶏肉のスープ・プリン	わかさぎフリッター まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ・とうもろこし・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら・さとう じゃがいも・プリン	種実(ごま アーモンドなど)	694 27.4	826 32.1	
16 (金)	麦ごはん けんちょう みそ納豆・みかん	とうふ・あぶらあげ ぶたにく・なっとう みそ	だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ・みかん	ごま・むぎ さといも こんにやく・あぶら・さとう ごまあぶら・さとう	ごま・むぎ さといも こんにやく・あぶら・さとう	やさい	688 27.9	811 32.0
19 (月)	小アップルパン ＜クリスマス献立＞照り焼きチキン・クリスマスケーキ ブロッコリーのチーズサラダ・ラビオリスープ	てりやきチキン チーズ	りんご ブロッコリー・にんじん・たまねぎ キャベツ・セロリー・パセリ・トマト	パン(ごまごこ・ごまごこ) ケーキ あぶら・さとう ラビオリ・オリーブあぶら	きのこ	682 26.0	810 30.1	
20 (火)	麦ごはん ふゆやさい 冬野菜カレー はなっこりーのソテー・オレンジ	ぶたにく ベーコン	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが はくさい・だいこん・ブロッコリー はなっこりー・キャベツ とうもろこし・オレンジ	ごま・むぎ じゃがいも さといも・あぶら あぶら	ごま・むぎ じゃがいも さといも・あぶら	まめせいひん	662 19.7	785 22.4
21 (水)	麦ごはん ＜冬至献立＞ぶりの照り焼き・ゆず吉和え かぼちゃのみそ汁	ぶりのてりやき とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	ほうれんそう・はくさい・にんじん ゆずきりしゅう かぼちゃ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	ごま・むぎ ごま・さとう	ごま・むぎ ごま・さとう	たまご	618 24.3	741 28.3
22 (木)	食パン ＜カツサンドを作ろう＞ソースカツ・ゆでキャベツ ポトフ・ミルク	ヒレカツ チキンウインナー・だいず	キャベツ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー	パン(ごまごこ・ごまごこ) あぶら・さとう じゃがいも・ミルクココア	さかな	729 29.2	887 36.0	
23 (金)	減量麦ごはん ＜年越し献立＞年越しうどん・ミニたい焼き (中)いわしのおかか煮・鶏と高菜のおからそぼろ	かまぼこ・あぶらあげ (中)いわしのおかかに とりにく・おから	にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ しょうが・にんじん・たかなづけ	ごま・むぎ うどん たいやき さとう	ごま・むぎ うどん たいやき	くだもの	587 21.3	773 30.5

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。 ※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



小学6年生・中学3年生に卒業までに
もう一度食べたい給食を聞きました。
3学期の給食に出す予定です♪

リクエスト給食 結果発表!

ごはん・パン部門

	第1位	第2位	第3位
桜木小	揚げパン	メロンパン・わかめごはん	ゆかりごはん
遠石小	揚げパン	わかめごはん	ごはん
久米小	揚げパン	わかめごはん	黒糖パン・ナン
榑浜小	揚げパン	わかめごはん・黒糖パン	メロンパン
鼓南小	黒糖パン		
太華中	揚げパン	わかめごはん	ごはん
鼓南中	メロンパン		
周陽中	揚げパン	黒糖パン	わかめごはん

おかず部門

	第1位	第2位	第3位
桜木小	フルーツミックス	海藻サラダ	チキンチキンごぼう
遠石小	カレー	海藻サラダ	うどん
久米小	チキンチキンごぼう	カレー・海藻サラダ	くじらのケチャップがらめ
榑浜小	海藻サラダ	フルーツミックス	くじらの竜田揚げ
鼓南小	海藻サラダ		
太華中	チキンチキンごぼう	カレー	チキンチキンれんこん
鼓南中	ナポリタン		
周陽中	チキンチキンごぼう	カレー	うどん

もうすぐ冬至です 12月22日

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていく
ので、「太陽がよみがえる日」とも考え
られています。冬至には、かぼちゃや
小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に
入ったりする習わしがあります。



◎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。