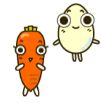




令和4年12月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

| 日 (曜) | こ ん だ て | | お も な ざ い り よ う | | | 家庭で とりたい食品 <small>しょうひん</small> | え い よ う か | |
|-----------|---------|---|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | (赤) | (緑) | (黄) | | 小 | 中 |
| | | | おもに体をつくる | おもに体の調子をととのえる | おもにエネルギーになる | | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g |
| 1 (木) | 減量ごはん | いわしの梅煮のり酢和え ごもく五目うどん(中)黒糖ビーンズ | いわしのり とりにく・かまぼこ あぶらあげ(中)だいず | うめ・キャベツ・にんじん もやし にんじん・はくさい ほししいたけ・ねぎ | ごめ・さとう うどん・(中)こくとう | くだもの | 649 26.9 | 811 34.1 |
| 2 (金) | 小さな揚げパン | ミートボールのブラウンソース煮 アーモンドソテー プリン | きなこ・ミートボール (とりにく・ぶたにく) ツナ(まぐろあぶらづけ) | たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト キャベツ・にんじん とうもろこし | パン(ごまごこ・ごめこ) さとう・あぶら・じゃがいも アーモンド・あぶら・プリン | こごかな | 657 23.8 | 831 29.9 |
| 5 (月) | パン | ぶたにく・くろに豚肉の黒ビール煮 かいそう 海藻サラダ レーズンクリーム | ぶたにく かいそう | たまねぎ・にんじん・セロリー ブロッコリー キャベツ・にんじん とうもろこし | パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら アーモンド レーズンクリーム | まめるい | 671 25.7 | 834 32.2 |
| 6 (火) | 麦ごはん | きょうどりょうりく郷土料理きびなごの南蛮漬け さつま汁 おさつスティック | きびなご とりにく・とうふ・みそ | たまねぎ・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん ねぎ | ごめ・むぎ・でんぶ あぶら・さとう さつまいも・こんにゃく さとう・あぶら | きのこるい | 613 24.1 | 734 28.3 |
| 7 (水) | わかめ麦ごはん | みそおでん こまつな にびた小松菜の煮浸し オレンジ | とりにく・うずらたまご がんとどき・みそ・わかめ あぶらあげ・しらすぼし かつおぶし | だいこん・にんじん こまつな・にんじん・オレンジ | ごめ・むぎ・さといも こんにゃく さとう | にゆうせい ひん | 645 25.4 | 776 30.0 |
| 8 (木) | 麦ごはん | ぎょうざ(小1個・中2個) パンバンジーサラダ かんこくふうじく韓国肉肉じゃが | とりにく・ぶたにく ぶたにく・ちくわ | キャベツ・たまねぎ・にら もやし・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・さいいんげん しろねぎ・にんにく | ごめ・むぎ・ごまごこ ごま・ごまあぶら・さとう じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら | かいそう | 680 27.1 | 861 33.4 |
| 9 (金) | パン | あざかな揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ コンソメスープ みかんゼリー | たら ベーコン | たまねぎ・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ | パン(ごまごこ・ごめこ)・でんぶ さとう・オリブあぶら・ごま・マーメレード じゃがいも・あぶら みかんゼリー | たまご | 655 26.2 | 824 32.4 |
| 12 (月) | 小黒糖パン | イタリアンスパゲッティ ツナソテー 小魚 | ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ) かたくちいわし | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・とうもろこし キャベツ・しめじ・にんじん パセリ | パン(ごまごこ・ごめこ)・こくとう スパゲッティ・オリブあぶら あぶら | くだもの | 636 27.1 | 800 32.8 |
| 13 (火) | 麦ごはん | くじらくじられんこん おじゃがもち汁 | くじら かまぼこ・あぶらあげ | れんこん・えだまめ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・こまつな | ごめ・むぎ・でんぶ あぶら・ごま・さとう じゃがいも・でんぶ | やさい | 664 24.0 | 806 28.0 |
| 14 (水) | 麦ごはん | ポークカレー フルーツ白玉 アニマルチーズ | ぶたにく しろいんげんまめ チーズ | にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご みかん・パインアップル・もも | ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら しらたまもち | かいそう | 702 21.5 | 839 24.5 |
| 15 (木) | ごはん | あじの塩焼き 山口野菜の和え物 けんさん県産みそ汁 みかん 「かぶっ!と食べよう山口」の日 | あじ とうふ・あぶらあげ みそ | はなごりー・キャベツ・もやし にんじん こまつな・はくさい・もやし にんじん・ねぎ・みかん | ごめ・さとう | いもるい | 616 25.4 | 728 29.9 |
| 16 (金) | パン | えびのチャウダー ささみサラダ マーメレード | えび・ベーコン だっしふんにゆう とりにく | たまねぎ・にんじん ブロッコリー にんじん・もやし・キャベツ こまつな | パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも ごまあぶら・ごま・さとう マーメレード | きのこるい | 639 26.0 | 812 32.1 |
| 19 (月) | 小パン | 世界の料理・クリスマス献立リハプッラ ミックスポテト ロケイト セレクトデザート(①クリスマスケーキ(いちご) ②クリスマスケーキ(チョコ) ③りんごのジュレ | ミートボール(とりにく ぶたにく) さけ・ぎゅうにゆう | たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・ブロッコリー・パセリ | パン(ごまごこ・ごめこ)・じゃがいも さとう・ノンエッグマーメレード オリブあぶら セレクトデザート | まめるい | ①688②668③633 ①28.4②28.8③27.2 | ①837②817③782 ①34.5②34.9③33.3 |
| 20 (火) | 麦ごはん | マーボー大根 チャプチェ オレンジ | とりにく・とうふ・みそ ぶたにく | だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく・オレンジ | ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう | ぎよかいるい | 637 22.6 | 767 26.4 |
| 21 (水) | 麦ごはん | たかな とりにく高菜と鶏肉のそぼろ・じゃこサラダ じゃがいものみそ汁 りんごのタルト(中)チーズ | とりにく・しらすぼし わかめ とうふ・あぶらあげ みそ(中)チーズ | たかなづけ・にんじん キャベツ・もやし はくさい・にんじん たまねぎ・ねぎ | ごめ・むぎ・ごま ごまあぶら・さとう じゃがいも・りんごのタルト | きのこるい | 674 21.1 | 839 27.5 |
| 22 (木) | 麦ごはん | とうしこんだて冬至献立かぼちゃひき肉フライ 白菜のゆず香和え ちくぜんに筑前煮 | ぶたにく とりにく・ちくわ | かぼちゃ・たまねぎ・はくさい こまつな・にんじん・ゆず ごぼう・にんじん・れんこん ほししいたけ・たけのこ | ごめ・むぎ・パンこ・でんぶ ごまごこ・さとう・あぶら さといも・こんにゃく・さとう | かいそう | 692 22.8 | 869 26.8 |
| 23 (金) | チーズパン | ポトフ キャベツともやしのソテー アーモンド | チーズ・とりにく しらすぼし | にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ にんじん・キャベツ・もやし | パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも あぶら・アーモンド | くだもの | 643 27.0 | 808 33.7 |



「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言! 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。

※ 献立は都合により変更となることがあります。
※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

冬至

今年(令和4年)は12月22日(木)です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、と言われていました。かぼちゃは他の野菜に比べて保存がきくので、昔は夏に収穫し、冬至まで大切にしておきました。また、ゆずには神経痛をやわらげ、血行をよくする働きがあるため、冬至にゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われていました。

19日(月)はセレクトデザートです!

- ①クリスマスケーキ(いちご)
- ②クリスマスケーキ(チョコ)
- ③りんごのジュレ

【アレルギー】大豆

【アレルギー】大豆

【アレルギー】りんご

みなさんは何を選びましたか?

◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。