



# 令和4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)	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	おも 主な 調味料	小(3・4年生)	中	
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 木	キムチチゲ ナムル・アニマルチーズ	ぶたにく・とうふ・みそ しらすほし チーズ	はくさい・キムチ・はくさい・だいこん にんじん・もやし・ねぎ キャベツ・もやし・にんじん ごまつな	ごめ・むぎ こんにやく・ごまあぶら・さとう ごまあぶら・さとう	酒・しょうゆ・塩 しょうゆ	623 27.3 19.3 2.5	739 31.6 21.2 3.1	くだもの
2 金	じゃがいもカップグラタン・アーモンド入り海藻サラダ 冬野菜のスープ	おから・とうにゅう かいそう ミートボール(ぶたにく・ とりにく)	かぼちゃ キャベツ・とうもろこし・にんじん はくさい・だいこん・にんじん たまねぎ・しめじ	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも・こめこ・アーモンド	青じそドレッシング コンソメ・しょうゆ 塩・こしょう	711 22.9 26.0 2.9	926 28.5 32.9 3.9	ぎょいりい
5 月	鮭の幽庵焼き・野菜のごま酢和え どさんこ汁	さけのゆうあんやき しらすほし とうふ・あぶらあげ みそ	ほうれんそう・にんじん・もやし とうもろこし・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ ごま・さとう じゃがいも	酢・しょうゆ だし(煮干し)	625 29.9 15.7 2.2	752 35.7 17.6 2.6	しゅじつるい
6 火	白身魚のフライ・野菜のソース和え アルファベットスープ	しろみざかなのフライ チキンハム	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(ごめぎこ・ごめこ) あぶら	とんかつソース ウスターソース コンソメ・しょうゆ 塩・こしょう	621 25.2 19.0 2.7	787 31.2 22.3 3.5	がいそう
7 水	マーボー大根 春雨サラダ	とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・ごまつな・にんじん とうもろこし	ごめ・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごま・さとう ごまあぶら	しょうゆ・中華スープ 豆板醤・酒 酢・しょうゆ	622 24.1 16.7 2.0	751 28.3 18.8 2.3	きのこるい
8 木	さばの塩焼き・牛肉とじゃがいものきんぴら すまし汁	さば ぎゅうにく とうふ・あぶらあげ わかめ	ごぼう・にんじん・さいやいんげん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	ごめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・ごま・ごまあぶら・さとう	酒・しょうゆ・みりん 塩 だし(昆布・さば・いわし) しょうゆ・酒・塩	657 30.5 20.8 2.6	790 36.8 23.9 3.2	くだもの
9 金	クリームスパゲッティ ささみサラダ・みかん	ベーコン・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・パセリ にんじん・もやし・ごまつな みかん	パン(ごめぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	ポタージュソース・コンソメ コンソメ・白ワイン・塩 こしょう 酢・しょうゆ	650 24.1 20.1 2.3	805 29.5 23.4 2.9	しものり
12 月	チキンカレー アーモンドソテー・ベビーパイン	とりにく しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・りんご キャベツ・にんじん・とうもろこし パインアップル	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら アーモンド・あぶら	乳なしカレーウ ウスターソース・トマト ケチャップ・コンソメ カレーパウダー コンソメ・塩 こしょう	662 20.9 16.7 1.7	792 24.4 19.1 2.0	がいそう
13 火	豚肉の黒ビール煮 じゃこサラダ・いちごジャム	ぶたにく しらすほし・わかめ	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・もやし	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら さとう いちごジャム	デミグラスソース・トマト ケチャップ・ウスター ソース・コンソメ・塩 こしょう・黒ビール 酢・しょうゆ	611 25.5 17.2 2.7	764 31.5 20.2 3.3	しゅじつるい
14 水	厚焼き卵・高菜と鶏肉のそぼろ ポテトン汁	あつやきたまご とりにく・しらすほし ぶたにく・あぶらあげ みそ	たかなづけ・にんじん たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごめ・むぎ ごま・ごまあぶら じゃがいも・さつまいも こんにやく	みりん・しょうゆ だし(煮干し)	684 29.9 20.8 2.4	806 33.9 22.9 2.8	ぎょいりい
15 木	さばのゆずみそ煮・のり酢和え けんちょう	さばのゆずみそに のり とうふ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん・もやし だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ さとう さといも・こんにやく・あぶら さとう	酢・しょうゆ 酒・しょうゆ・みりん かつおだし・塩	711 28.0 26.3 2.4	857 32.9 30.3 2.7	きのこるい
16 金	ポトフ フルーツホイップ和え・小魚	ウイナー(とりにく) ホイップクリーム かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ごまつな ブロッコリー みかん・もも・パインアップル バナナ	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも	チキンスープ・コンソメ しょうゆ・塩・こしょう	674 25.1 22.1 2.7	849 30.4 26.4 3.4	まめいり
19 月	岩国れんこんコロッケ・山口野菜の和え物 かきたま汁・味付けのり	とりにく たまご・とうふ のり	はなごりー・キャベツ・もやし にんじん たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ さとう でんぶん	しょうゆ だし(昆布・さば・いわし) しょうゆ・塩	664 23.4 19.3 1.9	786 27.1 21.9 2.3	ぎょいりい
20 火	鶏肉の照り焼きソースがけ・フレンチサラダ コンソメスープ・セレクトデザート (①チョコレートケーキ②いちごケーキ)	とりにく わかめ	しょうが にんじん・ほうれんそう・もやし レモン・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・とうもろこし ごまつな	パン(ごめぎこ・ごめこ)・さとう・でんぶん さとう じゃがいも・マカロニ セレクトデザート	みりん・しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう コンソメ・しょうゆ 塩・こしょう	①650 ②640 ①26.8 ②26.6 ①24.8 ②23.8 ①3.2 ②3.2	①761 ②751 ①30.3 ②30.1 ①26.5 ②25.5 ①4.0 ②4.0	くだもの
21 水	おでん風煮 しそひじき和え・みかん	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 みかん	ごめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう ごま・さとう	しょうゆ・酒 かつおだし しょうゆ	644 23.6 17.6 2.0	770 27.6 20.3 2.6	きのこるい
22 木	五目うどん・かぼちゃのサンドフライ ゆず香和え	かまぼこ・あぶらあげ しらすほし・こんぶ	しそ にんじん・はくさい・たまねぎ ねぎ・ほししいたけ かぶ・はくさい・もやし・にんじん ゆず	ごめ・むぎ・うどん かぼちゃのサンドフライ・あぶら さとう	だし(昆布・さば・いわし) しょうゆ・塩・酒 酢・塩	697 24.6 19.2 2.7	871 30.0 23.4 3.3	しゅじつるい
23 金	ミートボールのクリーム煮 カラフルソテー・オレンジ	ミートボール(ぶたにく・ とりにく)・ぎゅうにゅう ポークハム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし にんじん・キャベツ・とうもろこし オレンジ	パン(ごめぎこ・ごめこ)・はちみつ じゃがいも・マカロニ・あぶら あぶら	ベシャメルソース・チキン スープ・白ワイン・コンソメ 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	692 25.4 20.5 2.6	871 31.3 24.4 3.0	まめいり

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。  
※献立は都合により、変更することがあります。



### で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

免疫力や抵抗力を上げるためには

「1日3食栄養バランスのよい食事を食べること」

「適度な運動をすること」

「しっかりすいみんをとって休養すること」

です。この3つをしっかり心がけて、毎日元気に過ごしていきましょう。



### 冬至

12月22日(木)は「冬至」です。  
「冬至」とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。  
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。  
これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるためです。

◎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。