



令和5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	小(3・4年生)	中	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (金)	パン ミートボールのデミソース煮 ツナサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・にんにく ほうれん草・とうもろこし・キャベツ	パン(ごめこ・ごまぎこ) じゃがいも・あぶら・さとう さとう りんごジャム	662 23.7 19.8 2.6	811 29.3 23.8 3.4	まめい
4 (月)	減量ごはん ちゃんぽん・大豆ふりかけ 煮卵・ひじきのごまマヨサラダ	ぶたにく・ひらてん・いか だいたふりかけ にたまご とりにく・ひじき	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ きゅうり・れんこん	ごめ・むぎ ちゃんぽんめん・ごま・ごまあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう	630 24.4 19.0 2.5	750 28.2 21.3 3.2	くだもの
5 (火)	パン ハンバーグのきのこソースがけ・ソフトチーズ かぶのスープ・みかん	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) チーズ ベーコン	たまねぎ・しめじ たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ・かぶ・にんにく みかん	パン(ごめこ・ごまぎこ) あぶら・さとう	720 28.5 27.3 3.2	886 35.5 33.0 4.2	かいそう
6 (水)	麦ごはん ポークカレー フルーツのヨーグルト和え・(中学)小魚	ぶたにく・いんげんまめ ヨーグルト (中学)かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら ゼリー	679 21.3 16.3 1.2	837 27.5 18.9 2.0	きのこるい
7 (木)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 あじカツ・野菜の塩昆布和え	ぶたにく・あぶらあげ・ひらてん あじカツ しおこんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり	ごめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう・ごまあぶら あぶら ごまあぶら	640 24 18.9 1.7	771 28.4 21.7 2.3	まめい
8 (金)	パン 野菜の卵とじ 海藻サラダ・マーシャルビーンズ	とりにく・たまご かいそう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし キャベツ・だいこん・とうもろこし	パン(ごめこ・ごまぎこ) じゃがいも・バター・さとう・あぶら ごま・マーシャルビーンズ	705 29.1 26.2 2.7	892 36.4 33.3 3.4	くだもの
11 (月)	麦ごはん さばのにんにくソースがけ せんべい汁・りんご	さば とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく ごぼう・はくさい・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ りんご	ごめ・むぎ さとう・あぶら・でんぷん かやきせんべい	622 28.0 16.3 2.5	743 33.0 18.1 3.0	しものい
12 (火)	しょうこく 小黒糖パン スパゲッティミートソース アーモンドサラダ	ぶたにく・だいず ポークハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく キャベツ・とうもろこし・にんじん	パン(ごめこ・ごまぎこ)・くろざとう スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド・あぶら・さとう	646 25.2 18.4 2.2	813 31.1 21.6 2.9	きのこるい
13 (水)	麦ごはん 豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個)・もやしのナムル	とうふ・ぶたにく えびしゅうまい チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	ごめ・むぎ ごまあぶら・でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら・さとう	661 27.2 19.3 2.1	781 31.1 21.2 2.4	かいそう
14 (木)	麦ごはん 筑前煮 いわしの生姜煮・みかん	とりにく・ちくわ いわしのしょうがに	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん みかん	ごめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう・あぶら	665 25.2 18.4 1.7	793 29.4 21.0 2.2	まめい
15 (金)	パン 白身魚のフライ コールスロー・いんげん豆と野菜のスープ	ホキ ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい・セロリ	パン(ごめこ・ごまぎこ) パンこ・でんぷん・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	680 24.9 25.2 2.6	844 30.5 30.0 3.7	しじつる
18 (月)	麦ごはん 八宝菜 マーボーしらたき・アーモンド	ぶたにく・いか・かまぼこ ぶたにく・だいず・みそ	もやし・キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが にんじん・にら・にんにく	ごめ・むぎ さとう・ごまあぶら・でんぷん こんにやく・さとう・ごまあぶら アーモンド	662 29.1 20.9 1.6	783 34.2 22.7 1.8	くだもの
19 (火)	小パン ロヒケイト [クリスマス献立(フィンランドの料理)] フィレオチキン・ブロッコリーのサラダ・クリスマスデザート	さけ・ぎゅうにゅう フィレオチキン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ・しめじ・しろねぎ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	パン(ごめこ・ごまぎこ) じゃがいも・あぶら あぶら・さとう いちごプリン	678 30.7 25.1 2.2	805 35.5 27.3 2.9	かいそう
20 (水)	麦ごはん うま煮・(中学)黒糖ビーンズ ひじきとツナの炒めもの	とりにく・なまあげ・ちくわ (中学)こくとうビーンズ ひじき・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん	ごめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら ごま	638 24.1 18.5 1.4	802 30.7 22.3 1.7	やさい
21 (木)	麦ごはん 玉子焼き・ほうれん草のごま和え みそ汁	たまごやき・しらすぼし ぶたにく・とうふ・あぶら あげ・みそ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・はくさい・もやし・ねぎ	ごめ・むぎ ごま・さとう さつまいも	666 27.4 18.7 2.2	786 31.6 20.2 2.6	きのこるい
22 (金)	パン ポロニアハム・ゆず香サラダ [冬至献立] かぼちゃのポターージュ	ポロニアハム とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・きゅうり・ゆず きち かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	パン(ごめこ・ごまぎこ) ごま・さとう・あぶら	695 27.8 23.7 2.7	861 34.7 28.4 3.7	ぎよかいり

近年は、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が季節に関係なく、流行するようになりました。感染を拡大させないためには、日ごろから1人1人が予防を意識することが大切です。もうすぐ冬休みですが、楽しい年末年始を過ごすように、次のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜 かぶ 大根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>

19日(火)「フィンランドの料理」
ロヒケイトは、鮭を入れたスープです。フィンランド語で、「ロヒ」は鮭、「ケイト」がスープを意味し、フィンランドでは定番の家庭料理の1つです。一足早いクリスマス気分を味わってください。

※「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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



冬至の日の給食には、**ゆずの香り**のする「ゆず香サラダ」と「かぼちゃのポターージュ」が出ますよ。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

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

保護者のみなさまへ

- 学校給食費(12月)の納付期限は12月25日(月)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、骨に注意して食べましょう。