



令和5年12月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日(曜)	献立名	主 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 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 金	麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(小学1個・中学2個) もやしのナムル	ぶたにく・とりにく・とうふ だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ にら・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら	651	826	かいそう
		えび・たら・チキンハム	たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	29.7	36.8		
4 月	麦ごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ごま和え みかん	とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・でんぷん ごまあぶら	671	811	きのこ
		しらすぼし	こまつな・キャベツ・にんじん・みかん	25.3	30.2		
5 火	パン チキンピーンズ アーモンドサラダ ソフトチーズ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・オリーブあぶら	678	834	さかな
		ポークハム・チーズ	キャベツ・にんじん	30.6	37.2		
6 水	麦ごはん さわらの西京焼き 野菜としそひじきの煮物 かきたま汁	さわら・みそ・しそひじき ちくわ	キャベツ・えだまめ・にんじん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	653	762	くだもの
		とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	30.8	35.9		
7 木	小パン バジルスパゲッティ ポークピカタ 《イタリアの料理》 カリフラワーのサラダ 豆乳パンナコッタ	まぐろあぶらづけ たまご・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・にんにく バジル	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ あぶら・オリーブあぶら・でんぷん	673	823	種実 (ごま、アーモンドなど)
		とうにゅう	カリフラワー・キャベツ・とうもろこし・にんじん レモン	27.3	32.6		
8 金	麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 おかか和え アセロラゼリー	ぶたにく・ちくわ・なまあげ みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・こんにやく・あぶら・さとう	617	737	いも
		しらすぼし・かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし	24.4	29.4		
11 月	麦ごはん いわしのかんろ煮 野菜とわかめの酢のもの 白菜と肉団子のうま煮	いわし・わかめ	しょうが・こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら	621	753	まめ
		とりにく・ぶたにく	たまねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・ほししいたけ さやいんげん・にんじん	26.1	31.3		
12 火	パン 魚ソーセージとナッツのガーリック炒め 春雨スープ マーシャルピンズ	さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・さやいんげん キャベツ・しょうが・にんにく・りんご	パン(こむぎこ・こめこ)・アーモンド ごまあぶら・でんぷん・あぶら・さとう	644	798	こごかな
		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・ねぎ	24.3	28.7		
13 水	麦ごはん けんちょう いとこ煮 みかん 《山口県の郷土料理》	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・あぶら さとう	712	866	やさしい
		あずき	みかん	25.5	30.4		
14 木	パン 白身魚フライのトマトソースがけ コーンポタージュ	ホキ	にんにく・しょうが・しろねぎ・トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・さとう あぶら・でんぷん・アーモンド・オリーブあぶら	669	810	かいそう
		ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・プロッコリー	27.3	32.2		
15 金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきの炒め煮 お魚ふりかけ	とりにく・こうや豆腐・たまご かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら	653	799	くだもの
		ひじき・ひらてん・あぶらあげ さば・いわし・かつお・あじ・のり	にんじん・さやいんげん・かぼちゃ	29.5	35.6		
18 月	麦ごはん(減量) 五目うどん 《地場産給食の日》 小いわしの南蛮漬け 県産みかんゼリー	とりにく・あぶらあげ きくらげいりてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・うどん・さとう	650	801	いも
		こいわし	さやいんげん・たまねぎ・にんじん	24.5	29.4		
19 火	縦割りパン チリコンカン ビーフンスープ(中学)チーズ	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら	581	742	さかな
		ベーコン・(中学)チーズ	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	25.4	32.8		
20 水	麦ごはん さばのゆず吉みそがけ 切干しだいこんの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 《冬至献立》	さば・みそ	ゆずきち・きりぼしだいこん・キャベツ・れんこん にんじん	こめ・むぎ・ごま・さとう・でんぷん ごまあぶら	668	813	きのこ
		あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい・にんじん だいこん・ねぎ	29.1	34.6		
21 木	小パン ハンバーグ マヨネーズサラダ 《クリスマス献立》 野菜といんげん豆のスープ クリスマスケーキ	とりにく・ぶたにく	トマト・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん ごぼう・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・でんぷん ごま・ノンエッグマヨネーズ	652	820	かいそう
		とりにく・しろいんげんまめ	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん プロッコリー	27.2	34.0		
22 金	麦ごはん ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	659	809	やさしい
			みかん・パインアップル・もも	20.3	23.7		

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

12月13日(水)は、山口県の郷土料理がです!

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことです。山や海に囲まれている山口県は、自然が豊かで多くの食材に恵まれています。そのため、それらの食材を生かした郷土料理が数多く受け継がれてきています。山口県の郷土料理を知り、作ったり食べたりすることによって、山口県の歴史や文化に触れることができます。



けんちょう

けんちょうは、豆腐と野菜を油で炒めて、しょうゆで煮込んだもので、山口県内の各地で食べられています。豆腐とだいこん以外の具材は、地域や家庭によってさまざまです。にんじん、しいたけ、油揚げ、こんにやくなどを入れるところもあります。



大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんで、おいしくなります。

いとこ煮

いとこ煮の名前の由来は、具を「追い追い(甥甥)煮込むから」とか「個々に(姪姪)煮込むから」、また「冠婚葬祭や盆正月など日ごろ連絡を取り合うことが少ない親戚(従兄弟)が集まる時に作られるから」など、色々な説があります。地域や家庭によって、汁が多いものや少ないもの、野菜が入るものや入らないものなど様々ですが、小豆と白玉粉で作った団子は必ず入ります。



12月20日(水)は、冬至献立です!



12月22日は「冬至」といって、昼の時間が1番短くなる日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

これは、食品を保存する手段が少なかった昔に、皮が厚くて長い期間保存ができたかぼちゃから、冬場に不足しがちなビタミンをとって、元気に過ごせるようにという願いを込めて食べられていたものです。現在では、日本とは季節が反対の南半球の国々から輸入されたかぼちゃがお店に並んでいます。

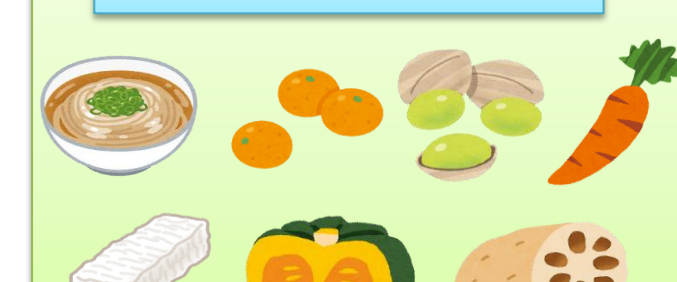
かぜやウイルスから体を守ってくれるビタミンをたくさん含んだかぼちゃ、家庭でもおいしくいただけます。

ビタミンACEが豊富



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行を良くするビタミンEが多く、冬の健康を守る大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

運盛り



冬至には、「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされています。さらに、言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物、うどん(うんどん)、きんかん、ぎんなん、にんじん、かんてん、なんきん(かぼちゃ)、れんこんは、とくに運を呼び込むと言われています。

◎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。

