

令和5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 しょうじつ</small>	えいようか	
			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		小(3・4年生) エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>	中 エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>
1 (金)	パン	トマトミートオムレツ・(中)ソフトチーズ ふゆやさい 冬野菜のポトフ・粉ふきいも	たまごとりにく (中)ソフトチーズ ミートボール(とりにく ぶたにく)	たまねぎ・トマト かぶ・にんじん・カリフラワー たまねぎ・はくさい・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)	種実類 (ごま・アーモンドなど)	636 25.7	804 32.2
4 (月)	パン	ポークシチュー ブロッコリーのサラダ・りんごジャム	ぶたにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・にんにく しめじ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)	かいそうい	657 26.9	817 33.3
5 (火)	麦ごはん	きょうどりょうり ＜郷土料理＞ 豚丼 いしかりる 石狩汁・みかん	ぶたにく さけ・とうふ・あぶらあげ みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん しょうが だいこん・にんじん・ねぎ みかん	こめ・おぎ・あぶら・さとう	きのこ	630 26.5	757 31.1
6 (水)	減量ごはん	じばさんきゅうしやく ひ ＜地産給食の日＞ 親子うどん・ひじきふりかけ しょうこ ちゅうこ やさい あまず あ ぎよろつけ(小1個・中2個)・野菜の甘酢和え	たまごとりにく ひじき・かつおぶし さかなすりみ	にんじん・はくさい・だいこん ねぎ・しそ たまねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん	こめ・うどん・ごま	まめい	625 23.4	800 29.0
7 (木)	麦ごはん	むかしこんだて ＜昔の献立＞ ほうつけの塩焼き・たくあんのごま和え すいとん汁・おさつスティック	ほうつけ あぶらあげ	たくあん・キャベツ にんじん・はくさい・だいこん ごぼう・こまつな	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら	にゅうせいひん	600 22.1	722 26.1
8 (金)	小パン	クリームスパゲッティ ツナサラダ・豆乳パンナコッタ	とりにく・いか ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・とうもろこし しめじ・こまつな にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)	くだもの	651 27.0	804 33.2
11 (月)	パン	とりにく 鶏肉とナッツのソテー ポタージュスープ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく にんじん・たまねぎ・はくさい とうもろこし・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)	まめい	646 25.6	815 31.6
12 (火)	麦ごはん	だいこん マーボー大根 チャプチェ・みかん	ぶたにく・とうふ・みそ チキンハム	だいこん・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな みかん	こめ・おぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら はるさめ・あぶら	ぎょかいりい	643 23.4	772 27.4
13 (水)	減量菜飯	きょうどりょうり ＜郷土料理＞ はもカツ・いとこ煮 けんちょう 周南市産の「はも」です	はも あずき・かつおぶし とりにく・とうふ あぶらあげ	ひろしな・きょうな・だいこんぼ だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぶ しらたまもち・さとう	やさい	696 28.7	815 32.7
14 (木)	麦ごはん	せかい りょうり ＜世界の料理＞ ダッカルビ ごまキムチ汁・ペーパーパイ	とりにく ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんにく にんじん だいこん・はくさい・キムチ・ねぎ にんじん・パインアップル	こめ・おぎ さつまいも・あぶら・さとう こんにやく・ごま	かいそうい	625 23.1	749 27.2
15 (金)	小キャロットパン	せかい りょうり ＜世界の料理＞ きのこのリゾット あ さかな ふみ 揚げ魚のレモン風味・チーズ	とりにく・ベーコン たら・チーズ	えのきたけ・エリンギ・にんじん しめじ・こまつな・たまねぎ・にんにく たまねぎ・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)	いもい	668 26.5	837 31.8
18 (月)	小パン	こんだて ＜クリスマス献立＞ フライドチキン・フレンチサラダ ゴツメスープ・セレクトデザート (①ショコラプッセ②りんごのタルト③いちごゼリー)	とりにく ベーコン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)	ぎょかいりい	①664 ②683 ③623 ①24.4 ②23.8 ③23.2	①802 ②821 ③761 ①29.3 ②28.7 ③28.1
19 (火)	麦ごはん	シャキシャキそぼろ丼 のり酢和え・みかん	ぶたにく・たまご のり	にんじん・たまねぎ・ごぼう きりぼしだいこん・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし みかん	こめ・おぎ・さとう さとう・ごま	いもい	632 25.0	755 29.6
20 (水)	麦ごはん	ふゆやさい 冬野菜カレー やさい 野菜のマヨネーズ和え(中)小魚	とりにく しろいんげんまめ (中)かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・だいこん ブロッコリー・にんにく・しょうが にんじん・キャベツ・こまつな とうもろこし	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう	くだもの	637 20.2	786 26.1
21 (木)	麦ごはん	とうしこんだて ＜冬至献立＞ さばのみそ煮・白菜のゆずきち和え かぼちゃもち汁	さば・みそ とうふ・あぶらあげ かまぼこ	はくさい・ほうれんそう・にんじん ゆずきち だいこん・にんじん・ねぎ かぼちゃ	こめ・おぎ・さとう じゃがいも・でんぶ	種実類 (ごま・アーモンドなど)	673 24.8	833 30.4
22 (金)	パン	だいず 大豆とミートボールのケチャップ煮 じゃこサラダ・チョコジャム・(中)アーモンド	ミートボール(とりにく ぶたにく)・だいず しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)	きのこ	638 25.9	856 33.8

今年もあとひと月になりました。もうすぐ冬休みがやってきます。
楽しい年末年始を迎えられるよう、次のことに気をつけましょう。

※「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。
※都合により献立が変更になることがあります。

★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食を欠かさないで食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>

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きます。
冬至には「ゆず湯」や「かぼちゃ」が有名ですが、「ん」のつく食べものを食べると運がつくといわれています。

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

今年の冬至は、12月22日です

◎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、骨に気をつけて食べましょう。
◎第8回学校給食費の納付期限は12月25日です。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。