



12月のこんだて



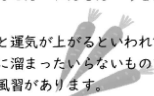
日 (曜)	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
				エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1 (金)	コッペパン	乳	○ ソーススパゲティ りんごサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 オリーブ油	牛乳 豚肉 てんぷら 青のり かつお節	もやし たまねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり りんご
4 (月)	ごはん	○	チキンチキンごぼう たくあんあえ すまし汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 すまき	ごぼう えだまめ 白菜 小松菜 たくあん たけのこ にんじん えのきたけ
5 (火)	ごはん	○	にんにく葉のすきやき かぶの甘酢 手作りゆずゼリー	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ アガー	白菜 にんじん にんにく葉 こんにゃく 干しいたけ かぶ ゆのす
6 (水)	ごはん	○	さばのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ とり五目汁	ごはん ごま	牛乳 さばのみぞれ煮 とり肉 豆腐	もやし ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ
7 (木)	ごはん	○	肉じゃが 柿なます しゃくし菜漬	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 きゅうり さらし柿 ゆのす しゃくし菜漬
8 (金)	バターロールパン	乳	豆のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	バターロールパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン
11 (月)	ごはん	○	ささみのごまソース ブロッコリーの土佐あえ かぼちゃのみそ汁 小魚ナッツ	ごはん ごま さとう でんぶん	牛乳 とり肉 かつお節 油あげ わかめ みそ 小魚ナッツ	しょうが キャベツ ブロッコリー かぼちゃ
12 (火)	ごはん	○	ぶりの照り焼き ゆずあえ きのこ汁	ごはん さとう	牛乳 ぶり 油あげ	しょうが 白菜 きゅうり にんじん ゆのす 大根 ねぎ しめじ えのきたけ
	ごはん	○	ぶりのあげ煮 ゆずあえ きのこ汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 ぶり 油あげ	しょうが 白菜 きゅうり にんじん ゆのす 大根 ねぎ しめじ えのきたけ
13 (水)	ハヤシライス (麦ごはん)	○	水菜のサラダ りんご	麦ごはん 米油 ハヤシルウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり 水菜 スイートコーン りんご
14 (木)	わかめごはん	卵	かきたまうどん こんにゃくの炒め煮	わかめごはん うどん でんぶん 米油 さとう	牛乳 卵 すまき 豚肉	たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん さやいんげん
15 (金)	もちふわパン	乳	クリスマスチキン イタリアンサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	米粉パン でんぶん 米油 さとう オリーブ油 マカロニ ガトーショコラ	とり肉	野菜果汁 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ トマト スイートコーン
18 (月)	麦ごはん	○	麻婆豆腐 寒天の中華サラダ	麦ごはん 米油 でんぶん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
19 (火)	きのごはん	○	すりみでお好み天 沢煮椀	きのごはん 小麦粉 米油	牛乳 すりみ 豆腐 青のり かつお節 豚肉	キャベツ 紅しょうが 大根 ごぼう たけのこ にんじん ねぎ
20 (水)	豚肉の柳川井 (麦ごはん)	卵	大根の梅あえ みかん	麦ごはん さとう	牛乳 豚肉 卵 かつお節	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 大根 きゅうり ねりうめ みかん
21 (木)	ごはん	○	ブルコギ風野菜炒め じゃこわかめのサラダ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 かちり わかめ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にら 大根 にんじん
22 (金)	コッペパン	乳	豆腐ハンバーグ ツナサラダ 白菜のスープ	コッペパン さとう 米油	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 たけのこ ねぎ
	コッペパン	乳	豆腐ハンバーグ ツナサラダ 白菜のスープ	コッペパン さとう 米油	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 たけのこ ねぎ
25 (月)	ごはん	○	豚肉と根菜のみそ炒め パンサンサー	ごはん 米油 さとう でんぶん 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 大根 れんこん にんじん さやいんげん しめじ もやし きゅうり

行事食を囲んで新しい年をむかえましょう。

新年をむかえる準備をする12月。
忙しさと本格的な寒さで、疲れてしまいがちなこの季節に行事にまつわる食事を囲んで楽しく過ごしてみませんか？



冬至 (とうじ) 12月22日 なんきん・れんこん・にんじん・うどん
冬至は一年で昼の時間が最も短い日。
この日に「ん」の付く食べものを食べると運氣が上がるといわれています。他にも、こんにゃくを食べて体に溜まったいらぬものを外に出したり、ゆず湯に入ったりの風習があります。



クリスマス12月25日 チキン・クリスマスケーキ
海外では、クリスマスにも面鳥の丸焼きを食べるのが定番です。国によって食べる料理は様々です。



大晦日 (おみそか) 12月31日 年越しそば
一年の悪い運を断ち切り、新しい年の幸せを願い、そばを食べます。
12月31日中に食べましょう。



新メニューの紹介 チキンチキンごぼう (4人分の作り方)

- 鶏肉300gは一口大に切り、塩こしょう少々で下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ごぼうは、斜めの薄切りにし素揚げする。
- ★調味料を沸かす。
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
- 調味料におき枝豆(冷凍)30gを加えタレを作る。
- ④に①②を加えかめる。

山口県の郷土料理

郷土料理とは、その地域ならではの産物や風土を生かして作られ、受け継がれてきた料理のことをいいます。
高知市の学校給食では、高知県だけでなく、他県の郷土料理も取り入れてみなさんに紹介しています。
この料理は、山口県の郷土料理で、その始まりは学校給食とされています。給食で人気を集めたメニューが、県内全域に広まり、今では給食だけでなく家庭や飲食店でも食べられる県民食になっているそうです。

★は焼き物機未設置校の献立です。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
12月12日(火) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しょうが
白菜・きゅうり
にんじん・ゆのす
ねぎ・しめじ・えのきたけ

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限られ、料理別に食物アレルギーを表示します。
乳 卵 小麦 大豆 豚肉
②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
(例) 豚肉の柳川井には、卵が入るため、卵が付きます。
③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
④学校給食において食物アレルギー対応が必要な方は、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					
学校	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A1(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(μg)	(μg)
幼稚園	487	20.8	17.1	281	67	1.5	2.3	162	0.48	0.45	20	1.9	3.3
小学校	625	25.2	19.1	297	84	2.0	3.0	192	0.60	0.50	24	2.3	4.4
	(628)	(25.2)	(19.4)	(297)	(84)	(2.0)	(2.9)	(192)	(0.60)	(0.50)	(24)	(2.3)	(4.4)
中学校	778	30.1	22.0	315	99	2.6	3.5	215	0.74	0.56	28	2.7	5.4
	(782)	(30.1)	(22.3)	(315)	(99)	(2.6)	(3.5)	(215)	(0.74)	(0.56)	(28)	(2.7)	(5.4)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな覚えてね！

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushoku.html