



12月 学校給食献立表



日 (曜)	献立名		材 料 名						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
	主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (金)	ご飯	○	お好み天 大根の柚子あえ 宗田がつおのすまし汁 宗田がつおの手作りふりかけ	すりみ かつお節 豆腐 宗田節	牛乳 青のり わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 小麦粉 砂糖	米油 ごま
4 (月)	ご飯	○	鶏の梅肉揚げ 温サラダ 白菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねりうめ れんこん 白菜 しめじ	米 砂糖 だんご さつまいも	米油 ごまドレッシング
5 (火)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	パインサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレーパウダー
6 (水)	ご飯	○	ちくわのかき揚げ 白菜のゆの酢あえ 豚汁	ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 水菜 ねぎ	しめじ 白菜 もやし きゅうり ゆの酢 しょうが 大根	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油
7 (木)	麦ご飯	○	卵焼き じゃがいものしょうがそばろ煮 ごまヨネーズあえ	卵 ツナ かつお節 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうが たけのこ 大根 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖 だんご	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
8 (金)	ご飯	○	豆腐の中華煮 ハムとほうれん草のサラダ みかん	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし みかん	米 だんご 砂糖	米油 ごま油
11 (月)	ご飯	○	タレカツ 千切りキャベツ添え ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たけのこ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油
12 (火)	みそ煮込みうどん	○	大根の梅肉あえ さつまいもの磯辺揚げ	鶏肉 油揚げ すまき みそ ツナ	牛乳 青のり	にんじん	白ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり ねりうめ	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油
13 (水)	麦ご飯	○	おでん 豚肉としょうがのあえ物	うずら卵 すまき てんぷら 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	米 大麦 じゃがいも 砂糖	
14 (木)	小型もちふわパン(乳)	○	クリスマスチキン グリーンサラダ マカロニスープ ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米粉パン だんご 砂糖 マカロニ じゃがいも ガトーショコラ	米油 オリーブ油
15 (金)	ピンパ (ご飯)	○	中華サラダ 卵と豆腐のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 だんご	米油 ごま油
18 (月)	ご飯	○	ピリ辛照り焼き ぐる煮 キャベツのごまあえ 鏡の梅干し	鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ 梅干し	米 砂糖 里いも	ごま
19 (火)	パエリア	○	豚肉とかぶの塩スープ ボンデギナー	鶏肉 いか 豚肉 きな粉	牛乳	トマト ピーマン にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ かぶ	米 もち粉 ホットケーキミックス 砂糖	オリーブ油 米油
20 (水)	麦ご飯	○	さわらの柚子おろし添え 白菜の昆布あえ のっぺい汁	さわら 鶏肉	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん	大根 ゆの酢 白菜 こんにゃく 干しいたけ	米 大麦 だんご 砂糖	米油 ごま油
21 (木)	ソースパゲティ	○	揚げじゃがいものころばし れんこんのサラダ	豚肉 てんぷら かつお節 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん なら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり れんこん スイートコーン	スパゲティ じゃがいも だんご 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
22 (金)	麦ご飯	○	すき焼き ピーマンのじゃこあえ みかん	豚肉 豆腐	牛乳 かりり	にんじん にんにく 葉 ピーマン	白菜 こんにゃく えのきたけ キャベツ もやし みかん	米 大麦 砂糖	米油
25 (月)	鶏とれんこんの シャキシャキ丼(ご飯)	○	おかかブロッコリー 白玉汁	鶏肉 かつお節	牛乳	さやいんげん ブロッコリー ねぎ	れんこん キャベツ 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち	米油

冬至

12月22日は「冬至」です。

冬至とは、一年で最も夜が長くなる日です。日本では、柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣があります。かぼちゃ(なんきん)の他にも、れんこんやうどん(うどん)など、冬至に食べるとよい食材を「冬至の七草(七種)」といいます。これらの食材は「ん」が2つ付く食べ物で、冬至に食べるとたくさんの運が呼び込めるといわれています。

宗田がつお

宗田がつおは、高知では「めじか」とも呼ばれ、小ぶりで見えはさばに似ています。宗田がつお節(宗田節)は、うま味とコクのあるだしが取れます。今月は宗田節のだしを使ったすまし汁と、そのだしがらで作る手作りふりかけを作ります。



冬至の7種

12月6日(水) 高知の食材(予定)

米・牛乳・水菜・しめじ
きゅうり・ゆの酢・しょうが
さつまいも・ねぎ・鳴子みそ

キューちゃんが日本を駆けめぐり、各地の郷土料理や特産品を使ったメニューを毎月紹介します。

今月は《キューちゃんの各地の味めぐり》中部地方
・タレカツ(新潟県)
・みそ煮込みうどん(愛知県)



献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 (卵) (乳) (えび) (かに)
- 給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 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。
- 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)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「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。



高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね!

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/kyuushokushokuiku.html

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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				食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
802	32.5	24.8	337	112	3.7	3.8	234	0.77	0.60	37	3.0	6.3

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。