



12月のこんだて



日	曜日	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	月	キムタクごはん (ごはん)	○	ナムル にらワタンスープ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 肉ワンタン とり肉	白菜キムチ たくあん もやし きゅうり にんじん にら えのきたけ
2	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ キャベツのツナあえ いそのりのすまし汁	ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ すまきのり	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ
3	水	ごはん	○	さばのみぞれ煮 もやしのごま酢あえ とり汁	ごはん ごま さとう	牛乳 さばのみぞれ煮 とり肉	もやし 白菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく
4	木	ゆかりごはん	○	すりみでのお好み天 沢煮焼	ゆかりごはん 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 にんじん たけのこ ねぎ
5	金	小型コッペパン	○	ソーススパゲティ 水菜のサラダ 小魚ナッツ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 青のり かつお節 小魚ナッツ	キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし きゅうり 水菜 スイートコーン
8	月	ごはん	○	チキンチキンごぼう 三色ピクルス 五目汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン	ごぼう えだめ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ
9	火	中華飯 (麦ごはん)	○	ゆずしおスープ たい焼き(中学校のみ)	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 春雨 たい焼き(中学校のみ)	牛乳 豚肉 えび とり肉	しょうが にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 キャベツ スイートコーン ゆのす
10	水	ごはん	○	ぶりの照り焼き ゆずあえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 ぶり 油あげ みそ	しょうが 白菜 きゅうり ゆのす にんじん ねぎ
		ごはん	○	ぶりのあげ煮 ゆずあえ 鳴子みそ汁	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶり 油あげ みそ	しょうが 白菜 きゅうり ゆのす にんじん ねぎ
11	木	菜めし	○	かきたまうどん こんにゃくの炒め煮	菜めし 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
12	金	ソフトフランスパン	○	かぶのクリームシチュー フレンチサラダ 手作りゆずゼリー	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳 アガー	かぶ たまねぎ スイートコーン にんじん キャベツ きゅうり ゆのす
15	月	さつまいもカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ	麦ごはん さつまいも 米油 カレールウ オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
16	火	ごはん	○	とりと大豆のごまみそ煮 小松菜の土佐あえ	ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ 大豆 みそ かつお節	にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ 小松菜
17	水	ごはん	○	ブルコギ もやしとピーマンのじゃこあえ ーロチーズ	ごはん さとう 米油	牛乳 豚肉 かちり チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら もやし ピーマン
18	木	ごはん	○	にんにく葉のすきやき 大根の甘酢あえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ	白菜 にんにく葉 こんにゃく 干しいたけ 大根 にんじん ゆのす
19	金	もちふわパン	○	コロコロスライスチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	米粉パン でんぶん 米油 さとう オリーブ油 クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ハム	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー スイートコーン たまねぎ トマト にんじん
22	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 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり
23	火	ごはん	○	牛とじゃがいものそばろ煮 茎わかめの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 牛肉 ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 きゅうり
24	水	ごはん	○	カレーチャンプルー すまし汁	ごはん ごま油	牛乳 豚肉 卵 厚あげ すまき わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ
25	木	ごはん	○	さわらのあげがらめ じゃがいものみそ煮 のりあえ	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さわら とり肉 みそ のり	しょうが にんにく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり

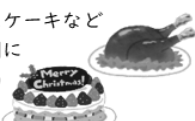
✳ は焼き物機未設置校の献立です。

行事食を囲んで新しい年をおかえましょう！

新年をおかえる準備をする12月。
忙しさと本格的な寒さで疲れてしまいがちな
この時期に、行事にまつわる食事を囲んで楽しく過ごしませんか。



✳ クリスマス12月25日 日本ではクリスマスケーキなど
イエス・キリストの誕生日を祝う行事。国に
よって食べる料理はさまざま。みなさんの
お家ではどんなものが出てきますか。



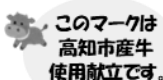
✳ 大晦日(おおみそか)12月31日 年越しそば
一年の悪い運を断ち切り、新しい年の幸せを願い、そばを食べ
ます。年越しそばは、12月31日中に食べます。
年越しに、うどんを食べる地域もあるそうです。



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



キューちゃん食育

冬至の日 ～12月22日～

冬至は、一年で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至
を過ぎると日が少しずつ長くなってきます。日本には、昔から冬至
の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。
また、冬至にうどんやにんじんなど「ん」(運)のつく食べ
ものを食べると運氣が上がるともいわれています。

だしがきいてる 給食のかきたまうどん(5人分)

- ①煮干し10g・昆布5g・宗田節5gでだしを取る。
- ②すまき1/2本は縦半分にし、5mm幅に切る。玉ねぎ1/2個は薄い
スライス切り、ねぎ2本は小口切りにする。えのきたけ1/2束は
ほぐし、半分の長さになる。卵1個は溶きほぐす。
- ⑤だし汁1Lを沸かし、玉ねぎ、えのきたけ、すまきの順に煮る。
- ⑥塩小さじ1/2・みりん小さじ1・淡口しょうゆ大さじ3で調味。
- ⑦水溶き片栗粉を加え、沸騰したら卵を回し入れる。
- ⑧最後にねぎを入れ、温めたうどんにかけて完成。



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・くるみ」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。
- ②給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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」「学校給食
使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

12月18日(木) 高知の食材(予定)

米、牛乳、白菜、
にんにく、葉、大根、
にんじん、ゆのす



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。

平均栄養摂取量

学校	栄養量	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)	B1 (mg)	B2 (mg)	C(mg)	(g)	(g)	
小学校	621	25.4	19.9	310	81	1.9	3.0	179	0.58	0.50	20	2.2	3.7	
中学校	779	30.6	22.9	328	96	2.5	3.7	199	0.73	0.57	24	2.7	4.5	