



## 12月のこんだて



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのものとなる	体をつくる	体の調子を整える
1	月	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
2	火	ソフトフランスパン	○ <small>(乳)</small>	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 アガード	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
3	水	ごはん	○	さわらのあげがらめ じやがいものみそ煮 のりあえ	ごはん でんぶん 米油 さとう じやがいも	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
4	木	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
5	金	ごはん	○	ブルコギ もやしとピーマンのじやこあえ 一口チーズ	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
8	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
9	火	コッペパン	○ <small>(乳)</small>	チキンチキンごぼう 三色ピクルス 五目汁	コッペパン でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン	ごぼう えだまめ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ
10	水	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
11	木	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
12	金	中華飯 (麦ごはん)	○ <small>(えび)</small>	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
15	月	ごはん	○	牛とじやがいものそぼろ煮 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
16	火	もちふわパン	○ <small>(乳)</small>	コロコロスパイスチキン 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
17	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
18	木	キムタクごはん (ごはん)	○	ナムル にらワンタンスープ	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
19	金	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
	四葉の花	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
22	月	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
23	火	小型コッペパン	○ <small>(乳)</small>	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
24	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
25	木	ゆかりごはん	○	すりみでお好み天 沢煮椀	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

\* 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かちな

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  
キューチャンです。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](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

## キューチャン食育

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づ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)のつく食べ物を食べると運気が上がるともいわれています。

## だしをきいてる 給食のかきたまうどん（5人分）

- 煮干し10g・昆布5g・宗田節5gでだしを取る。
- 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、半分の長さに切る。卵1個は溶きほぐす。
- だし汁1Lを沸かし、玉ねぎ、えのきたけ、すまきの順に煮る。
- 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。
- 水溶き片栗粉を加え、沸騰したら卵を回し入れる。
- 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。  
卵 乳 えび かに くるみ

給食では、そば・落花生の使用はありません。

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。

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ゅう日」

12月22日(月) 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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
学校													
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