



12月 学校給食献立表



日	曜日	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	月	 ご飯	○	豚肉のケチャップがらめ 野菜サラダ きのこのスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ しめじ	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
2	火	 ご飯	○	にんにく葉の麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かちり	にんにく葉 にんじん	しょうが にんにく もやし みかん	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
3	水	 麦ご飯	○	卵焼き じゃがいものしょうがそばろ煮 れんこんのサラダ 鏡の梅干し	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうがが キャベツ れんこん きゅうり 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖 てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
4	木	 牛そばろご飯 (麦ご飯)	○	にら団子スープ たい焼き	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく もやし しょうが 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 てんぷん 春雨 たい焼き	米油 ごま油
5	金	 ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 白菜の酢の物 豚汁	ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	ねぎ	白菜 もやし きゅうり しょうが 大根	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
8	月	 麦ご飯	○	肉じゃが 大豆のごまマヨネーズあえ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごんにやく キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
9	火	 みそ煮込みうどん	○	土佐のいも天 大根のツナあえ	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	白ねぎ 大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	米油
10	水	 小型もちふわパン(乳)	○	クリスマスチキン コーンサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン てんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	米油
11	木	 宗田ぶっしー カレーライス (麦ご飯)	○	柚子サラダ 福神漬	鶏肉 宗田節	牛乳	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆの酢 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
12	金	 ご飯	○	きびなごのから揚げ 野菜のマヨネーズあえ さつまいもの鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん 水菜 ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	米 てんぷん さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ
15	月	 パエリア	○	豚肉とかぶの塩スープ ボンデきなこ	鶏肉 豚肉 きな粉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ かぶ	米 ホットケーキミックス もち粉 砂糖	オリーブ油 米油
16	火	 ご飯	○	すりみでお好み天 大根の柚子あえ 五目汁	すりみ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが 大根 きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油
17	水	 麦ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のサラダ みかん	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし みかん	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
18	木	 ご飯	○	さわらの揚げ煮 ぐる煮 キャベツのごまあえ	さわら てんぷら 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ごぼう ごんにやく 干しいたけ キャベツ もやし	米 てんぷん 砂糖 里いも	米油 ごま
19	金	 こうし飯	○	すき焼き 小松菜のおひたし	すまき 豚肉 厚揚げ	牛乳 かちり のり	にんじん にんにく葉 小松菜	たくあん 白菜 ごんにやく えのきたけ もやし	米 砂糖	米油
22	月	 麦ご飯	○	鶏の柚子おろし添え 白菜の昆布あえ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	かぼちゃ ねぎ	大根 ゆの酢 もやし 白菜 えのきたけ	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油
23	火	 ご飯	○	おでん 豚肉と野菜のしょうがあえ	うずら卵 すまき 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 ごんにやく もやし キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	ごま油
24	水	 コッペパン	○	大豆のカレー煮 キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 てんぷん	米油
25	木	 スパゲティミートソース	○	フライドポテト ブロッコリーのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも てんぷん	オリーブ油 米油 卵なしマヨネーズ

冬至のお話

今年は、12月22日!

冬至は、1年で1番昼の時間が短く、夜が長い日です。
日本には、昔から冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を祈願する習慣があります。
また、運を呼び込むために「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。

「ん」がつく食べ物を書いてみよう！



各学校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。



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

今日は

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！



スクールランチ

紹介するぜよ♪

- ・ 宗田ふうし＝カレ
- ・ こうし飯《大月町》

宗田ぶっしーカレーライス

土佐清水市特産の宗田
香るカレーライスです。

土什漢水市

工匠清水町
宗田ぶつしー

こうし飯

甘辛く味付けしたご飯に
たくあん、かちり、すまき、のりを
混ぜた大月町の郷土料理です。



※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。

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

12日(金) 高知の食材(予定)
米、牛乳、きびなご、水菜、ねぎ
きゅうり、しめじ、さつまいも、鳴子みそ

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)
785	30.9	25.8	339	105	3.6	3.8	243	0.68	0.55	28	2.8	5.8