



12月のこんだて



日曜日	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	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
2	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
3	水	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
4	木	ソフトフランスパン	○	かぶのクリームシチュー ブレンヂサラダ 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
5	金	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
8	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
9	火	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
10	水	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
11	木	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 なら にんじん もやし きゅうり 水菜 スイートコーン
12	金	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
15	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
16	火	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
17	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
18	木	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
19	金	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
22	月	ごはん	○	プルコギ 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 なら もやし ピーマン
23	火	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
	火	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
24	水	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 なら えのきたけ
25	木	コッペパン	○	チキンチンごぼう 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

※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/kyushokushokuiku.html

このマークは
高知市産牛
使用献立です。



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
ものを食べると運気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、半分の長さで切る。卵1個は溶きほぐす。
- ③だし汁1Lを沸かし、玉ねぎ、えのきたけ、すまきの順に煮る。
- ④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。
- ⑤水溶性片栗粉を加え、沸騰したら卵を回し入れる。
- ⑥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ゃう日」

12月8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

学校	栄養素							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	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)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
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