



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 |
| 2 | 月 | 吉野のとりめし (ごはん) | ○ | ゆかりあえ 鳴子豚汁 | ごはん 米油 さとう さつまいも | 牛乳 とり肉 豚肉 みそ | ごぼう にんじん 白菜 きゅうり 大根 |
| 3 | 火 | ごはん | ○ | チキンカツ 野菜とマカロニのサラダ 野菜スープ | ごはん 米油 マカロニ さとう | 牛乳 チキンカツ ベーコン | キャベツ 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | 豚肉と大根のあんかけ ブロッコリーのごまあえ 小魚佃煮 さつまいもと栗のタルト(中学校のみ) | ごはん 米油 さとう でんぷん ごま さつまいもと栗のタルト(中学校のみ) | 牛乳 豚肉 小魚佃煮 | 大根 にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ ブロッコリー |
| 5 | 木 | ソフトフランスパン | ○ | じゃがいものクリーム煮 ほうれん草とりんごのサラダ | ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油 | 牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 生クリーム | たまねぎ 白菜 ほうれんそう りんご スイートコーン |
| 6 | 金 | わかめごはん | ○ | かきたまうどん れんごんのきんぴら | わかめごはん うどん でんぷん ごま ごま油 さとう | 牛乳 卵 すまき 豚肉 | たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | とりのレモンがらめ 柿なます すまし汁 | ごはん でんぷん 米油 さとう | 牛乳 とり肉 | レモン 大根 さらし柿 白菜 ねぎ えのきたけ |
| 10 | 火 | 豚丼 (麦ごはん) | ○ | 五目汁 りんご | 麦ごはん 米油 さとう | 牛乳 豚肉 とり肉 厚あげ | しょうが たまねぎ ねぎ 白菜 にんじん りんご |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ のりあえ かぶのみそ汁 | ごはん パン粉 さとう でんぷん | 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 ひじき のり みそ | たまねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 かぶ しめじ |
| | | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ のりあえ かぶのみそ汁 | ごはん 米油 さとう でんぷん | 牛乳 豆腐ハンバーグ のり みそ | もやし 小松菜 かぶ しめじ |
| 12 | 木 | 小型コッペパン | ○ | スパゲティナポリタン ひじきと豆のサラダ | コッペパン スパゲティ 米油 さとう 卵なしマヨネーズ | 牛乳 豚肉 大豆 ひじきミックス | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | おでん もやしのごま酢あえ 味付けのり | ごはん じゃがいも さとう ごま | 牛乳 うずら卵 すまき 厚あげ こんぶ 味付けのり | 大根 こんにやく もやし キャベツ にんじん |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | にんにく葉のすきやき 即席漬け 手作りゆずゼリー | ごはん 米油 さとう | 牛乳 豚肉 豆腐 アガー | 白菜 にんじん にんにく葉 こんにやく 干しいたけ キャベツ 大根 ゆのす |
| 17 | 火 | ごはん | ○ | さわらの香草焼き 白菜の甘酢あえ きつね汁 | ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 さとう | 牛乳 さわら 油あげ | 白菜 もやし ゆのす 大根 干しいたけ |
| | | ごはん | ○ | さわらの香草あげ 白菜の甘酢あえ きつね汁 | ごはん でんぷん 米油 さとう | 牛乳 さわら 油あげ | 白菜 もやし ゆのす 大根 干しいたけ |
| 18 | 水 | 麻婆豆腐丼 (麦ごはん) | ○ | さつまい | 麦ごはん ごま油 でんぷん さつまいも | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉 | しょうが にんにく ねぎ にんじん |
| 19 | 木 | もちふわパン | ○ | クリスマスチキン ゆずサラダ かぼちゃのクリームスープ ショコラケーキ | 米粉パン でんぷん 米油 さとう ショコラケーキ | 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 | 大根 白菜 ゆのす たまねぎ かぼちゃ |
| 20 | 金 | 麦ごはん | ○ | いかと厚あげのみそ炒め 中華サラダ | 麦ごはん 米油 さとう ごま油 | 牛乳 いか 厚あげ みそ | しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん |
| 23 | 月 | 鉄たっぶりドライカレー (麦ごはん) | ○ | ピクルス 一口チーズ | 麦ごはん 米油 カレールウ さとう | 牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ | にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん 大根 きゅうり |
| 24 | 火 | ごはん | ○ | あげじゃがいものそばろ煮 具だくさん汁 | ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぷん | 牛乳 豚肉 とり肉 | えだまめ もやし にんじん こんにやく 干しいたけ |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | スタミナ炒め ツナサラダ | ごはん 米油 さとう | 牛乳 豚肉 みそ ツナ | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 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。



キューちゃん食のかわらばん

12月21日は冬至の日です。冬至は、一年のうちで最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。日本には、昔から冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

「ん」のつく食べ物

冬至には、「ん」(運)のつく食べ物を食べる習慣があります。12月の給食では、かきたまうどん やれんこん、にんじんを使った五目きんぴらを冬至の行事食として出しています。他に運のつく食べ物を探してみませんか。

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16日(月) 高知の食材(予定)
牛乳、白菜、にんじん、にんにく、キャベツ、大根、ゆのす

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

平均栄養摂取量

| 学校 | 栄養量 | | | | | | | 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) | | |
| 幼稚園 | 476 | 20 | 16.9 | 300 | 67 | 2.4 | 2.3 | 143 | 0.45 | 0.44 | 16 | 1.7 | 3.2 |
| 小学校 | 619 (618) | 24.6 (24.3) | 19.2 (19.2) | 322 (321) | 84 (83) | 3.2 (3.1) | 3.0 (3.0) | 163 (163) | 0.56 (0.55) | 0.48 (0.48) | 21 (21) | 2.1 (2.1) | 4.2 (4.1) |
| 中学校 | 772 (771) | 29.1 (28.8) | 21.9 (21.9) | 341 (339) | 99 (98) | 3.7 (3.7) | 3.6 (3.5) | 179 (179) | 0.68 (0.67) | 0.53 (0.53) | 25 (25) | 2.5 (2.5) | 5.2 (5.1) |

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量