針木学校給食センター

令和6年度

12月 学校給食献立表

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	材料名 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	主にエネルギーになる 油脂
2	月	ご飯	○	豚肉のハーブ焼き 彩りサラダ 春雨のしょうがスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ ゆの酢 白菜 しょうが	米 パン粉 さつまいも 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
3	火	ご飯	○	ごま照りチキン ブロッコリーののりあえ 白玉汁	鶏肉	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 えのきたけ 干ししいたけ	米 でんぷん 砂糖 白玉もち	米油 ごま
4	水	ポークカレーライス （麦ご飯）	○	りんごサラダ ヨーグルト 乳	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 じゃがいも	米油 カレールウ オリーブ油
5	木	ご飯	○	さばのしょうが煮 れんこんきんぴら もやしのおかかあえ	さば 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん こんにゃく もやし きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油
6	金	ご飯	○	鶏と厚揚げの揚げがらめ 干し大根の煮物 野菜のからしあえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	干し大根 こんにゃく 干ししいたけ キャベツ もやし	米 でんぷん 砂糖	米油
9	月	チキンライス	○	コールスローサラダ きのこのガーリックスープ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン にんにく えのきたけ マッシュルーム りんご	米 砂糖 じゃがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
10	火	ご飯	○	しいらのから揚げ 大根のゆの酢あえ 宗田がつおのすまし汁 手作りかつおふりかけ	しいら 豆腐 宗田節	牛乳 昆布	ねぎ	しょうが 大根 もやし きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま
11	水	麦ご飯	○	おでん 卵 豚肉としょうがのあえ物 鏡の梅干し	うずら卵 すまき 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく もやし きゅうり しょうが 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油
12	木	ご飯	○	豚肉のオーロラソースがらめ 水菜のごまあえ さつまいもの鳴子みそ汁	豚肉 みそ	牛乳 かちり	水菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 でんぷん さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ ごま
13	金	小型もちふわパン 乳	○	チキンのハニーマスタード焼き クリスマスチーズサラダ 乳 白いんげん豆の豆乳ポタージュ ショコラケーキ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉 ショコラケーキ	米油
16	月	三色そぼろ丼 卵 （麦ご飯）	○	揚げじゃがいもの塩昆布あえ 白菜の酢の物	鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが 枝豆 白菜 きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油
17	火	ご飯	○	豚肉と野菜のオイスター炒め こんにゃくサラダ マーラーカオ 乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
18	水	にらたまうどん 卵	○	かぼちゃのから揚げ れんこんのマヨネーズあえ	卵 豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にら かぼちゃ にんじん	キャベツ れんこん	うどん でんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
19	木	麦ご飯	○	さわらの南蛮漬け たくあんあえ いものこ汁	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ 白ねぎ 白菜 たくあん こんにゃく	米 大麦 でんぷん 砂糖 里いも	米油
20	金	ご飯	○	厚揚げと白菜の肉みそ炒め 大根とわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま
23	月	ご飯	○	チャプチェ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油
24	火	ご飯	○	鶏のから揚げ ぐる煮 かぶのみそ汁	鶏肉 てんぷら みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 大根 ごぼう こんにゃく 干ししいたけ かぶ しめじ	米 でんぷん 里いも 砂糖	米油
25	水	麦ご飯	○	すき焼き じゃことキャベツの酢の物 みかん	豚肉 豆腐	牛乳 かちり	にんじん にんにく葉	白菜 こんにゃく えのきたけ キャベツ きゅうり ゆの酢 みかん	米 大麦 砂糖	米油 ごま

※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。

12月21日は冬至です 冬至のおはなし

冬至は，一年で一番昼の時間が短く，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，ゆず湯に入ったりする習慣があります。

また，「ん」を2つ含む食べ物は，運が重なる縁起が良い食べ物として，冬至に食べる地域もあります。

なんきん（かぼちゃ） にんじん きんかん ぎんなん

18日は「う（ん）どん」「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」などを使った，冬至にちなんだメニューが登場します♪

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」

12月10日（火）

高知の食材（予定）
米，牛乳，しいら，しょうが，大根，ゆの酢，ねぎ，えのきたけ，宗田節

各学校，学年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。

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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

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

今月の平均栄養摂取量（中学生）

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)	ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B_1(mg)	ビタミン B_2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
796	32.4	24.9	346	107	3.4	3.8	236	0.84	0.59	32	2.8	5.8