



12月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	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	
				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	
2	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 ジャがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
3	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 手作りかつおぶりかけ	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 てんぷん 砂糖	米油 ごま
4	水	麦ご飯	○	おでん 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 ジャがいも 砂糖	米油
5	木	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 干しいたけ キャベツ もやし	米 てんぷん 砂糖	米油
6	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 ジャがいも 米粉 ショコラケーキ	米油
9	月	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 干しいたけ	米 てんぷん 砂糖 白玉もち	米油 ごま
10	火	ご飯	○	豚肉のオーロラソースがらめ 野菜のごまあえ さつまいもの鳴子みそ汁	豚肉 みそ	牛乳 かつり	水菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ ごま
11	水	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	りんごサラダ ^乳 ヨーグルト	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 ジャがいも	米油 カレールウ オリーブ油
12	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
13	金	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 ジャがいも てんぷん	米油
16	月	ご飯	○	豚肉と野菜のオイスター炒め こんにゃくサラダ ^乳 マラーカオ	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 ジャがいも 砂糖 てんぷん 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
17	火	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 てんぷん 砂糖 里いも	米油
18	水	ご飯	○	厚揚げと白菜の肉のみそ炒め 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 てんぷん	米油 ごま
19	木	ならたまうどん ^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 てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
20	金	コッパパン ^乳	○	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	コッパパン 米粉 さつまいも 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
23	月	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 干しいたけ かぶ しめじ	米 てんぷん 里いも 砂糖	米油
24	火	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 かつり	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
25	水	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

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 にんじん きんかん ぎんなん

19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！

今日の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
12月3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

※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。 [網 図 説 明 図 表 くらり](#)
- 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の方は、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/kyushokushokuiku.html

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。

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)
796	32.4	24.9	346	107	3.4	3.8	236	0.84	0.59	32	2.8	5.8