



2023年

12月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標

かぜを予防しよう

かぜをひいたら
どんな食べ物を
とればいいのか?

たんぱく質 → 体を温めて、
体力を維持する。

炭水化物 → 発熱・せきでエネルギーが
消費されるので補給する。

**ビタミン
A・C** → 皮膚や鼻・のどの粘膜を
正常に保ち抵抗力を高める。

こんだて

☆牛乳は毎日つきます
(☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう
(たべものはたらき)

赤

おもに体を
つくるもと
になる食品

緑

おもに体の
調子を整え
るもとに
なる食品

黄

おもに
エネルギー
のもとに
なる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

おしらせ

◎食物アレルギーのある方
に対応するため、「詳細な献
立表」や「原材料配合表」を
提供しています。ご希望の方
は学校にお申し出ください。

◎魚の骨には気をつけて
食べてください。

| | | | |
|---------|--------------|------------------------|-------------------------|
| 1(金) | マーシャル ピンズ | いかとコーンの ソテー | ふゆやさいの スープ |
| | コッペパン | たまねぎ かぶ | パン (こむぎこめこ) |
| | ミートボール いか | はくさい にんじん とうもろこし | はるさめ あぶら マーシャルピンズ |
| 607 | 24.9 | 790 | 30.9 |
| 高水小6年なし | | | |

| | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|
| 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) |
| ヨーグルト あえ | イタリアン ドレッシング サラダ | もやしの やさしい じゃこあえ | いため ピーフン |
| むぎ ごはん | こうちやの ムース | アーモンド (中学校のみ) | えび シューマイ |
| ハッシュド ポーク | 小パン | むぎ ごはん | マーボ だいこん |
| | にんにく入り ナポリタンふう スパゲッティ | ぶたじる | |
| | 熊北コラボ メニュー | | |
| ぎゅうにゅう | たまねぎ | にんじん | だいこん |
| ぶたにく | にんにく | だいこん | ほししいたけ |
| ヨーグルト | じゃがいも | ごぼう | にんにく |
| | あぶら | ねぎ | ねぎ |
| | さとう | ごまあぶら | にんじん |
| | | アーモンド (中学校のみ) | キャベツ |
| | | はくさい | たまねぎ |
| 645 | 18.7 | 765 | 21.4 |
| 649 | 21.2 | 788 | 25.2 |
| 639 | 20.5 | 797 | 25.0 |
| 603 | 22.9 | 791 | 30.4 |

| | | | |
|--------------|--------------------|---------------|-----------|
| 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) |
| ケチャップ ソース | スペインの料理 | ごまあえ | 熊北コラボメニュー |
| オムライスをつくらう! | ミートボールの トマトソースに | ちくわの いそべあげ | やさしいため |
| たまご やき | カット パン | 小 ごはん | りんご |
| チキン ライス | コッペパン | カレー うどん | むぎ ごはん |
| かぶの スープ | ソパ・テ アホ | | すきやき |
| | | | |
| ぎゅうにゅう | たまねぎ | にんじん | はくさい |
| ぶたにく | にんじん | たまねぎ | たまねぎ |
| ヨーグルト | ほうれんそう | ねぎ | やきどうふ |
| | あぶら | ごま | ふ |
| | さとう | さとう | ベーコン |
| | | | チンゲンサイ |
| | | | にんにく |
| 598 | 19.9 | 723 | 22.6 |
| 618 | 25.8 | 777 | 31.9 |
| 613 | 20.5 | 800 | 25.5 |
| 626 | 24.3 | 741 | 28.1 |

| | | | |
|-----------------------|-------------------------|--------------|------------------|
| 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) |
| 秋田県の料理 | セレクト給食★クリスマスこんだて | キャベツの ソテー | シャキシャキ ひじきサラダ |
| きりぼし だいこんの しおやき | いちごケーキ または チョコケーキ | たまごやき | むぎ ごはん |
| ミルメーク ココア | フライド チキン | ごはん | チキン カレー |
| むぎ ごはん | 小パン | みそしる | |
| だまこ じる | やさい スープ | みかん | |
| | | | |
| ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん | にんじん |
| とりにく | たまねぎ | しろねぎ | たまねぎ |
| ほっけ | はくさい | キャベツ | にんにく |
| | ごま | ごまつな | しょうが |
| | さとう | みかん | りんご |
| | | | ねんこん |
| | | | えだまめ |
| 619 | 22.2 | 731 | 25.7 |
| 635 | 22.6 | 755 | 25.2 |
| 688 | 22.0 | 819 | 25.2 |
| 687 | 26.4 | 842 | 31.0 |

12月19日(火) セレクト給食★クリスマスこんだて

ケーキを選ぶ簡単なものですが、日ごろの給食に変化をつけ、自分で選ぶことによって楽しく食事ができるようにと願っています。

| デザートの種類 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---------|-------------|----------|
| いちごケーキ | 691 | 831 |
| チョコケーキ | 703 | 843 |
| | 23.7 | 28.6 |
| | 24.0 | 28.9 |

熊毛北高校の生徒さんが考案

熊毛地域にある小学校・中学校・高等学校の連携を図る取組みのひとつとして、熊毛北高校調理研究部のみなさんが給食メニューを考えました。

11月と12月の2ヶ月間で5つのメニューが登場します。

5(火)♪ にんにく入り
ナポリタン風スパゲッティ

14(木)♪ 野菜炒め

冬野菜のスープ (材料4人分)

体を温めよう!

| | | | |
|--------|------|--------|-------|
| ミートボール | 100g | コンソメ | 4g |
| たまねぎ | 80g | 濃口醤油 | 8g |
| かぶ | 120g | 塩・こしょう | 少々 |
| はくさい | 160g | 水 | 400ml |
| にんじん | 40g | | |
| 緑豆春雨 | 8g | | |

★1人分 100gの野菜が摂取できます。
★1日の野菜摂取目標量は350gです。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう。

おいねを
迎えます。