



令和5年12月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 金	麦ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく・とりく・とうふ だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ にら・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・あぶら ごまあぶら	651	826	かいそう
		えびしゅうまい(小学1個・中学2個) もやしのナムル	えび・たら・チキンハム	たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	パンこ・でんぶん・こむぎこ・あぶら・ごま さとう・ごまあぶら	29.7	36.8	
4 月	麦ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	とりく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・でんぶん ごまあぶら	671	811	きのこ
		ごま和え みかん	しらすばし	こまつな・キャベツ・にんじん・みかん	さとう・ごま	25.3	30.2	
5 火	パン	チキンピーンズ	とりく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・オリーブあぶら	678	834	さかな
		アーモンドサラダ ソフトチーズ	ポークハム・チーズ	キャベツ・にんじん	アーモンド・あぶら・さとう	30.6	37.2	
6 水	麦ごはん	さわらの西京焼き 野菜としそひじきの煮物	さわら・みそ・しそひじき ちくわ	キャベツ・えだまめ・にんじん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	653	762	くだもの
		かきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	でんぶん	30.8	35.9	
7 木	小パン	バジルスパゲッティ ポークピカタ 《イタリアの料理》	まぐろあぶらづけ たまご・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・にんにく バジル	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ あぶら・オリーブあぶら・でんぶん	673	823	種実 (ごま、アーモン ドなど)
		カリフラワーのサラダ 豆乳パンナコッタ	とうもろこし	カリフラワー・キャベツ・とうもろこし・にんじん レモン	さとう・あぶら・パンナコッタ・はちみつ	27.3	32.6	
8 金	麦ごはん	豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく・ちくわ・なまあげ みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・こんにやく・あぶら・さとう	617	737	いも
		おかか和え アセロラゼリー	しらすばし・かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし	さとう・あぶら・アセロラゼリー	24.4	29.4	
11 月	麦ごはん	いわしのかんろ煮 野菜とわかめの酢の物	いわし・わかめ	しょうが・こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・あぶら	621	753	まめ
		白菜と肉団子のうま煮	とりく・ぶたにく	たまねぎ・はくさい・だいこん・しめじ・ほししいたけ さやいんげん・にんじん	でんぶん・あぶら・こんにやく・さとう	26.1	31.3	
12 火	パン	魚ソーセージとナッツのガーリック炒め	さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・さやいんげん キャベツ・しょうが・にんにく・りんご	パン(こむぎこ・こめこ)・アーモンド ごまあぶら・でんぶん・あぶら・さとう	644	798	こざかな
		春雨スープ マーシャルピンズ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・ねぎ	はるさめ・ごまあぶら・マーシャルピンズ	24.3	28.7	
13 水	麦ごはん	けんちょう	とりく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・あぶら さとう	712	866	やさい
		いとこ煮 みかん 《山口県の郷土料理》	あずき	みかん	しらたまだんご・さとう	25.5	30.4	
14 木	パン	白身魚フライのトマトソースがけ	ホキ	にんにく・しょうが・しろねぎ・トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・さとう あぶら・でんぶん・アーモンド・オリーブあぶら	669	810	かいそう
		コーンポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ブロッコリー	じゃがいも	27.3	32.2	
15 金	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	とりく・こうやとうふ・たまご かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら	653	799	くだもの
		ひじきの炒め煮 お魚ふりかけ	ひじき・ひらてん・あぶらあげ さば・いわし・かつお・あじ・のり	にんじん・さやいんげん・かぼちゃ	さとう・あぶら・ごま・でんぶん じゃがいも	29.5	35.6	
18 月	麦ごはん(減量)	五目うどん 《地場産給食の白》	とりく・あぶらあげ きくらげいりてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・うどん・さとう	650	801	いも
		小いわしの南蛮漬け 県産みかんゼリー	こいわし	さやいんげん・たまねぎ・にんじん	あぶら・さとう・こむぎこ・でんぶん こめこ・ごま・みかんゼリー	24.5	29.4	
19 火	縦割りパン	チリコンカン	ぶたにく・とりく・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら	581	742	さかな
		ビーフスープ (中学)チーズ	ベーコン・(中学)チーズ	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	ビーフン	25.4	32.8	
20 水	麦ごはん	さばのゆず吉みそがけ 切干しだいこんの甘酢和え	さば・みそ	ゆずきち・きりぼしだいこん・キャベツ・れんこん にんじん	こめ・むぎ・ごま・さとう・でんぶん ごまあぶら	668	813	きのこ
		かぼちゃのみそ汁 《冬至献立》	あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい・にんじん だいこん・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・でんぶん ごま・ノンエッグマヨネーズ	29.1	34.6	
21 木	小パン	ハンバーグ マヨネーズサラダ 《クリスマス献立》	とりく・ぶたにく	トマト・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん ごぼう・たまねぎ	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー	652	820	かいそう
		野菜といんげん豆のスープ クリスマスケーキ	とりく・しろいんげんまめ		オリーブあぶら・ケーキ	27.2	34.0	
22 金	麦ごはん	ポークカレー	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	659	809	やさい
		フルーツミックス		みかん・パインアップル・もも	カクテルゼリー	20.3	23.7	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

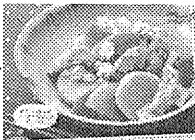
12月13日(水)は、山口県の郷土料理がです！

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことです。山や海に囲まれている山口県は、自然が豊かで多くの食材に恵まれています。そのため、それらの食材を生かした郷土料理が数多く受け継がれてきています。山口県の郷土料理を知り、作ったり食べたりすることによって、山口県の歴史や文化に触れることができます。



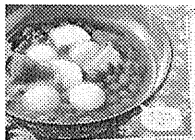
けんちょう

けんちょうは、豆腐と野菜を油で炒めて、しょうゆで煮込んだもので、山口県内の各地で食べられています。豆腐とだいこん以外の具材は、地域や家庭によってさまざまです。にんじん、しいたけ、油揚げ、こんにやくなどを入れるところもあります。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんで、おいしくなります。



いとこ煮

いとこ煮の名前の由来は、具を「追い追い(甥甥)煮込むから」とか「個々に(姪姪)煮込むから」、また「冠婚葬祭や盆正月など日ごろ連絡を取り合うことが少ない親戚(従兄弟)が集まるときに作られるから」など、色々な説があります。地域や家庭によって、汁が多いものや少ないもの、野菜が入るものや入らないものなど様々ですが、小豆と白玉粉で作った団子は必ず入ります。



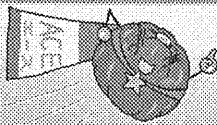
12月20日(水)は、冬至献立です！

12月22日は「冬至」といって、昼の時間が1番短くなる日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

これは、食品を保存する手段が少なかった昔に、皮が厚くて長い期間保存ができたかぼちゃから、冬場に不足しがちなビタミンをとって、元気に過ごせるようにという願いを込めて食べられていたものです。現在では、日本とは季節が反対の南半球の国々から輸入されたかぼちゃがお店に並んでいます。

かぜやウイルスから体を守ってくれるビタミンをたくさん含んだかぼちゃ、家庭でもおいしくいただいでください。

ビタミンACEが豊富



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行を良くするビタミンEが多く、冬の健康を守る大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることが出来ます。

運盛り



冬至には、「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされています。さらに、言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物、うどん(うどん)、きんかん、ぎんなん、にんじん、かんてん、なんきん(かぼちゃ)、れんこんは、とくに運を呼び込むと言われています。

◎学校給食費(12月)の納付期限は12月25日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎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。
◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

