



12月献立表

令和3年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 水 枝豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 はりはり漬け	鶏肉 かちり	刻み昆布・牛乳	にんじん・いんげん にんじん	枝豆・乾燥梅 生姜・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・柚酢	米 じゃが芋・砂糖 砂糖	油
2 木 発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 ハンパンジーサラダ りんご	豚肉・豆腐・赤みそ 鶏肉・白みそ	わかめ 牛乳	ねぎ ほうれん草・にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 もやし・コーン・生姜 りんご	米・発芽玄米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 練りごま
3 金 鯛の梅みそ焼き 二色なます 炒り煮	鯛・白みそ 学校給食食材供給事業の食材 竹輪	牛乳	にんじん いんげん・にんじん	練り梅 大根・柚酢 たけのこ・れん根・干し椎茸 ごぼう	米・砂糖 砂糖 砂糖・こんにやく	油 ごま 油
6 月 おでん そくせき漬け ひじきの佃煮	天ぷら・竹輪 厚揚げ・うずら卵	昆布 昆布 牛乳・ひじきの佃煮	にんじん	大根 キャベツ・きゅうり・切干大根	米・じゃが芋 こんにやく・砂糖 砂糖	ごま油
7 火 鯖のかばやき 和え物 切干大根のソース炒め	鯖 ベーコン	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	白菜 切干大根・キャベツ	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま 油
8 水 にんにく葉入りすき焼き かぶのゆず香あえ ヨーグルト	牛肉・焼き豆腐 かちり	牛乳・ヨーグルト	にんにく葉・にんじん にんじん	白菜・椎茸 かぶ・きゅうり・柚酢	米・こんにやく・砂糖 砂糖	油
9 木 チキンカレー 小松菜とハムのサラダ	鶏肉 ハム 学校給食食材供給事業の食材	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜・枝豆 キャベツ・コーン	米・じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
10 金 竹輪のゆかり揚げ 白菜の風味漬け すぎ昆布の炒め煮	竹輪 大豆・油あげ	牛乳・すぎ昆布	ゆかり ほうれん草・にんじん にんじん	白菜・ゆの酢	米・てんぷら粉 砂糖 こんにやく・砂糖	油 ごま 油
13 月 八宝菜 パンサンスウ	豚肉・うずら卵 ハム	牛乳	ねぎ・にんじん にんじん	生姜・白菜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	米・でん粉 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
14 火 カラフル とほろ丼 ごまマヨあえ 山北みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・たけのこ・コーン・にんにく・干し椎茸 キャベツ みかん	米・砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
15 水 コッペパン かぶのクリームシチュー 大根のサラダ	鶏肉・ベーコン・チーズ ハム	牛乳 コーヒー牛乳	にんじん・ブロッコリー にんじん・小松菜	かぶ・玉ねぎ 大根・コーン	コッペパン じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
16 木 鮭の塩焼き マカロニサラダ 豚汁	甘塩鮭 ツナ 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう	米 マカロニ さつま芋・こんにやく	ノンエッグマヨネーズ
17 金 鶏肉のチリソース じゃこピーサラダ 白菜スープ	鶏肉 かちり	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・ねぎ	生姜・にんにく・生姜・白ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・白菜・しめじ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ピーナツ粉・油
20 月 五目チャーハン 豆腐キムチチゲ 山北みかん	焼き豚 豚肉・豆腐・赤みそ	牛乳	ピーマン・にんじん にら	玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 枝豆・コーン 白菜キムチ・玉ねぎ・しめじ みかん	米	油 ごま油
21 火 ローストチキン ブロッコリーのツナ和え ポトフ・クリスマスデザート	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・いんげん	にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・かぶ	米・砂糖 砂糖 じゃが芋・クリスマスデザート	ごま
22 水 白身魚のカリカリフライ ひじき和え 冬至のみそ汁・ゆずゼリー	白身魚のカリカリフライ ツナ 油揚げ・みそ	ひじき 牛乳	にんじん にんじん・南瓜・ねぎ	キャベツ・きゅうり・ゆの酢 大根	米 砂糖 こんにやく・ゆずゼリー	油
23 木 厚揚げの中華煮 ささみサラダ じゃこの佃煮	豚肉・厚揚げ 鶏肉 かちり	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	生姜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 白菜 もやし	米・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	油・ごま油 ごま油・ごま
24 金 親子丼 南瓜サラダ りんご	鶏肉・卵 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ 南瓜・にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり りんご	米・砂糖	ノンエッグマヨネーズ

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。●給食停止日は学校により異なります。各学校からのお知らせにてご確認ください。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	821 Kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	24.2 g
カルシウム	362 mg
鉄	3.1 mg
食物繊維	5.1 g
食塩	2.7 g