



12月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	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
1 (水)	コッペパン	○	ささみの香草焼き 温野菜 豚肉とかぶの塩スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく キヤベツ かぶ	コッペパン パン粉 さつまいも	卵なしマヨネーズ オリブ油 米油 ごまドレッシング
2 (木)	みそ仕立てうどん	○	うの花炒り煮 ツナとコーンのサラダ たい焼き	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 おから ツナ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり スイートコーン	うどん 砂糖 たい焼き	米油
3 (金)	ご飯	○	野菜のすりみ天 大根の梅おかかあえ 宗田がつおのすまし汁 宗田がつおの手作りふりかけ	すりみ かつお節 豆腐 宗田節	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ	ごぼう スイートコーン れんこん 大根 きゅうり ねりうめ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま
6 (月)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ツナサラダ 福神漬 ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キヤベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
7 (火)	ご飯	○	さばの南蛮漬け 白菜のおひたし 豆まめみそ汁	さば かつお節 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ	米 でんぶん 砂糖	米油
8 (水)	麦ご飯	○	土佐和牛のすきやき すまきとわかめの酢の物 みかん	牛肉 厚揚げ すまき	牛乳 わかめ	にんじん にんにく葉	白菜 こんにゃく えのきたけ 大根 きゅうり ゆの酢 みかん	米 大麦 砂糖	米油 ごま
9 (木)	ご飯	○	とんかつ 千切りキャベツ添え ひじきの炒め煮	豚肉 てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たけのこ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油
10 (金)	麦ご飯	○	卵焼き じゃがいものしょうがそばろ煮 ごまあえ 鏡の梅干し	卵 ベーコン かつお節粉 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが たけのこ キャベツ 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	米油 ごま
13 (月)	カレーピラフ	○	フレンチサラダ 白いんげんの豆乳ポターージュ ガトーショコラ	鶏肉 ハム 白いんげん豆 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ スイートコーン マッシュルーム キヤベツ きゅうり しめじ	米 砂糖 じゃがいも 米粉 ガトーショコラ	オリブ油 米油
14 (火)	ご飯	○	ピリ辛照り焼き ぐる煮 もずく汁	鶏肉 てんぷら 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 里いも	米油
15 (水)	コッペパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キヤベツ スイートコーン ゆの酢	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油
16 (木)	麦ご飯	○	おでん 野菜のからしあえ みかん	うずら卵 すまき てんぷら 厚揚げ ツナ	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キヤベツ もやし みかん	米 大麦 砂糖	ごま油
17 (金)	麦ご飯	○	たいの柚子おろし添え かぼちゃの煮物 のっぺい汁	たい 鶏肉	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ゆの酢 こんにゃく 干しいたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
20 (月)	ご飯	○	豆腐の中華煮 春雨のナムル マーラーカオ	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 でんぶん 春雨 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
21 (火)	ご飯	○	きびなごのかき揚げ 大根ときゅうりの柚子あえ 豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 きびなご 昆布	にんじん 水菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢 しょうが ごぼう	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油
22 (水)	もちふわパン	○	かぼちゃのシチュー 大豆サラダ りんご	鶏肉 豆乳 ハム 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ キヤベツ スイートコーン りんご	米粉パン 米粉	米油 卵なしマヨネーズ
23 (木)	ご飯	○	鶏とれんこんの甘辛だれ ブロッコリーのおかかあえ えのきのすまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	ブロッコリー ねぎ	れんこん キヤベツ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま
24 (金)	ビビンバ (ご飯)	○	中華サラダ 卵と厚揚げのチゲスープ	豚肉 ハム 卵 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ キヤベツ きゅうり 白菜キムチ えのきたけ	米 砂糖 春雨	米油 ごま油

*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。

冬至のおはなし

高知の食育 8きょうだい

冬至は、12月22日頃の立冬と立春の真ん中にある節気です。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。

冬至にちなんだ献立

12月 17日(金)

麦ご飯 牛乳
たいの柚子おろし添え
かぼちゃの煮物
のっぺい汁

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。

高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。今年誕生20周年！みんな見てね。

学校給食のホームページ
https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

高知市の学校給食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。

高知の食材紹介

高知県の特産物を生徒に知ってほしいという県の取組により学校給食へ提供していただきました。

土佐和牛

すきやきに使用します。

たい

柚子おろし添えに使用します。

学校では、指導資料等で食材の紹介をします。この機会にご家庭でも、高知県の豊かな食材について話してみてください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

12月21日(火) 高知の食材(予定)

米・牛乳・きびなご・水菜・大根・きゅうり・ゆの酢・しょうが・さつまいも・ねぎ・鳴子みそ

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				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
798	33.0	24.3	359	114	4.0	3.8	258	0.76	0.61	36	3.1	6.9

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 卵 乳 えび かに

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。

