

# 12月 こんだて表

令和7年度12月号

長門市学校給食センター

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ しょうし とその 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
1	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	～塩昆布和え～ 昆布にはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。そのうま味が加わって、おいしい和え物になります。 【595kcal、23.5g、1.8g】
		かき玉汁	卵・豆腐	たま 玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ	かたくりこ 片栗粉	
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			
		白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい 白菜・きゅうり・もやし		
2	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*キャベツ* 今が旬の「冬キャベツ」は葉がしっかりと巻き、ずしりと重みがあります。給食では12月から長門市で栽培されたキャベツを使用しています。 【614kcal、25.9g、2.6g】
		野菜たっぷりスープ	ウインナー	だいこん たま 大根・玉ねぎ・人参・ほうれんそう	じゃがいも・油	
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		ノンエッグマヨネーズ・パン粉	
		グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	油・砂糖	
		いちごジャム			いちごジャム	
3	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*白菜* 白菜は、冬を代表する野菜です。寒さが厳しくなると白菜の芯の部分が甘くおいしくなります。11月中旬からは、日置地区で栽培された白菜を使用しています。 【658kcal、24.3g、1.6g】
		白菜のみそ汁	豆腐・みそ	はくさい だいこん 白菜・大根・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	
		トントんれんこん	豚肉	れんこん	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖・油	
		りんご		りんご		
4	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*はなっこりー* はなっこりーは「ブロッコリー」と中国野菜の「サイシン」とをかけたあわせてつくられた山口県生まれの野菜です。給食で使用するはなっこりーは長門市で栽培されたものです。 【578kcal、22.1g、2.0g】
		鶏じゃが	鶏肉	たま 玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	
		はなっこりーの和え物	しらす干し	はなっこりー・人参・キャベツ	砂糖	
		のり佃煮	のり佃煮			
5	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*大根* 大根は、アミラーゼやジアスターゼなどの、胃での消化を助ける酵素が多く含まれています。葉にはビタミンA、C、E、ミネラルが豊富に含まれています。 【683kcal、20.9g、2.0g】
		マーボー大根	豚肉・大豆・赤みそ	だいこん たま 大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・油	
		春巻き	春巻き		あぶら 油	
		春雨サラダ	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	はるさめ さとう 春雨・砂糖	
8	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*いわし* いわしには、良質なたんぱく質や、歯や骨に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。 【583kcal、25.2g、1.6g】
		吉野汁	鶏肉・豆腐	だいこん にんじん こまつな 大根・人参・小松菜	かたくりこ 片栗粉	
		いわしの甘露煮	いわしの甘露煮			
		ごま和え		キャベツ・ほうれんそう・もやし	さとう 砂糖・ごま	
9	火	レーズンパン/牛乳	牛乳		レーズンパン	*レーズン* レーズンは、ぶどうを乾燥させた果実です。乾燥させることで栄養がギュッとつまって、生のぶどうより栄養価が高くなります。 【653kcal、24.6g、2.4g】
		クリームシチュー	ミートボール・牛乳	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・油	
		こまつナサラダ	まぐろ (水煮)	こまつな 小松菜・キャベツ・きゅうり	さとう 油 砂糖・油	
		ミルメークコーヒー			ミルメークコーヒー	
10	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*キムチ* キムチは、白菜などの野菜を唐辛子やにんにくで漬けた韓国伝統的な漬物です。またキムチには、体を温めてくれる効果があるので、寒い冬にはおすすめです。 【622kcal、24.0g、2.3g】
		キムチスープ	豚肉	にんじん はくさい はくさい にら・人参・白菜・白菜キムチ・玉ねぎ	はるさめ あぶら 春雨・油	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		切り干し大根のナムル	ロースハム	き ぼ だいこん 切り干し大根・きゅうり・人参	さとう あぶら 砂糖・ごま・ごま油	
11	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	～石狩汁～ 石狩汁は、北海道の郷土料理をもとにした鮭のみそ汁です。昔、北海道の石狩川周辺でとれた鮭を使って作られたことから、この名前がつけました。 【629kcal、23.3g、1.8g】
		石狩汁	鮭・豆腐・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	
		五目ひじき	ひじき・鶏肉・大豆・油揚げ	人参	さとう あぶら 砂糖・ごま油	
		みかん		みかん		
12	金	小菜めし/牛乳	牛乳	あおな (菜めしの素)	こめ	*きびなご* きびなごは、大きさが10cmくらいの魚で体の表面に銀色の帯のような模様があるのが特徴です。カルシウムをたくさん含んでいるので、骨を強くしてくれます。 【593kcal、21.2g、2.7g】
		わかめうどん	かまぼこ・わかめ	にんじん ぼ 人参・干しいたけ・ねぎ	うどん	
		きびなごフライ	きびなごフライ		あぶら 油	
		ささみの和え物	鶏ささみ	キャベツ・ほうれんそう・人参	ごま・砂糖	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	
15	月	ごはん／牛乳	牛乳		米	～ふぶき汁～ ふぶき汁は、すまし汁に豆腐をくずして入れることで、雪がふぶいている様子を表現しています。 【584kcal、24.7g、1.7g】
		ふぶき汁	豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう・小松菜		
		鶏肉の香り焼き	鶏肉	しょうが	砂糖・ごま油・片栗粉	
		ゆかり和え		キャベツ・きゅうり・人参・赤じそ		
16	火	セルフバーガー／牛乳	牛乳		コッペパン	＊えび＊ えびは、熱を加えると鮮やかな赤い色に変わります。これは、『アスタキサンチン』という色素があるからです。 【606kcal、23.7g、2.6g】
		ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ・トマト・人参・さやいんげん・にんにく	じゃがいも・油	
		えびカツ	えびカツ		油	
		マヨネーズサラダ		キャベツ・人参・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
17	水	カレーピラフ／牛乳	牛乳		米	★リザーブ給食★ 今日はリザーブ給食です。リザーブとは「予約する」という意味で、事前に食べたいデザートを選んで、予約してもらいました。 【621kcal、20.1g、2.5g】 (チョコレートケーキ 選択の場合)
		白菜のコンソメスープ	ベーコン	人参・白菜・玉ねぎ・パセリ	油	
		もみの木ハンバーグ	ハンバーグ			
		ドレッシング和え		キャベツ・きゅうり・カリフラワー・人参・レモン	砂糖・油	
		選択デザート			選択デザート	
18	木	ごはん／牛乳	牛乳		米	★ながと食の日★ 今日の給食は12月22日の【冬至】にちなんで献立です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。 【584kcal、27.3g、1.8g】
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・みそ	かぼちゃ・白菜・人参・しいたけ・ねぎ		
		さごしの幽庵焼き	さごし	ゆず		
		はなっこりーのごま和え		はなっこりー・キャベツ・人参	ごま・砂糖	
19	金	ごはん／牛乳	牛乳		米	＊くずきり＊ くずきりは葛(くず)という植物から作られます。食後のデザートとして、戦後の京都で生まれたといわれています。 【621kcal、22.5g、1.5g】
		じゃがいもの中華煮	牛肉・生揚げ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・にんにく・しょうが	じゃがいも・砂糖・ごま油	
		中華サラダ	チキンハム	きゅうり・もやし・人参	くずきり・砂糖・ごま油	
		ミニぶどうゼリー			ゼリー	
22	月	ごはん／牛乳	牛乳		米	＊ほうれんそう＊ ほうれんそうの旬は、秋から冬にかけてです。旬のほうれんそうは、夏に収穫されたものに比べると、ビタミンCの量が3倍にもなります。 【667kcal、23.4g、1.8g】
		親子煮	鶏肉・卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース	じゃがいも・油・砂糖	
		磯香和え	焼きのり	キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参	砂糖	
		はちみつレモンゼリー			ゼリー	
23	火	セルフドッグ／牛乳	牛乳		コッペパン	＊コッペパン＊ 給食のコッペパンは山口県でとれた小麦粉と米粉を使って作られています。今日はパンにポークウインナー、キャベツをはさんで食べましょう。 【549kcal、22.1g、2.3g】
		県産ポークウインナー	ポークウインナー			
		ポテトスープ	ベーコン	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・パセリ	じゃがいも・油	
		ボイルキャベツ		キャベツ・人参		
		一食ケチャップ				
24	水	むぎ麦ごはん／牛乳	牛乳		米・むぎ	＊冬野菜＊ 冬に旬を迎える野菜を一般的に「冬野菜」といいます。冬野菜は寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄えるため、糖度の高い野菜が多いです。 【666kcal、22.8g、2.2g】
		冬野菜カレー	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・ブロッコリー・にんにく・しょうが	じゃがいも・さつまいも・油	
		ほうれんそうと大豆のサラダ	大豆	キャベツ・ほうれんそう・人参	ごま・ノンエッグマヨネーズ	

## 選択デザートについて



12月17日(水)はリザーブ(予約)給食の日

給食センターでは、児童生徒の食に対する興味・関心を高めることを目的にリザーブ(予約)給食を実施しています。事前に4種類のデザートの中から、自分の好きなものを1つ選んで予約してもらいました。お子さんにぜひ、聞いてみてください。



①ストロベリーフレッシュゼリー  
(乳・卵・小麦 不使用)



②お米deクリスマスチョコケーキ  
(乳・卵・小麦 不使用)



③サンタさんのチョコケーキ  
(乳・卵・小麦 使用)



④サンタさんのいちごケーキ  
(乳・卵・小麦 使用)