

※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	おもな材料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) しきえんそとうりょう (食塩相当量 (g))】
			おもからだ主に体をつくる もとになる	おもからだ主に体の調子を整える もとになる	おも主にエネルギーの もとになる	
1 月	火	ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	～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	たまご・とうふ 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			
		白菜塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	はくさい 白菜・きゅうり・もやし		
2 火	水	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、ずっと重みがあります。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・たまご・玉ねぎ・人参・ほうれんそう	じゃがいも・油	
		とりにく 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	あぶらさとう 油・砂糖	
3 水	木	いちごジャム			いちごジャム	*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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		白菜のみそ汁	豆腐・みそ	はくさい 白菜・大根・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	
		トントンれんこん	豚肉	れんこん	かたくりこ 片栗粉・砂糖・油	
4 木	木	りんご		りんご		*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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		とりにく 鶏じゃが	鶏肉	たまご・玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・いと さとう 砂糖・油	
		はなっこりーの和え物	しらすほし	はなっこりー・人参・キャベツ	さとう 砂糖	
5 金	金	のり佃煮	のり佃煮			*大根* 大根は、アミラーゼやジアスターなどの、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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		マー婆大根	豚肉・大豆・赤みそ	だいこん・たまご・玉ねぎ・人参・干しこいとうけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく	さとう 砂糖・片栗粉・油	
		春巻き	春巻き		あぶら 油	
8 月	火	春雨サラダ	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	はるさめ 春雨・砂糖	*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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		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			
9 火	水	ごま和え		キャベツ・ほうれんそう・もやし	さとう 砂糖・ごま	*レーズン* レーズンは、ぶどうを乾燥させた果実です。乾燥す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】
		レーズンパン/牛乳	牛乳		レーズンパン	
		クリームシチュー	ミートボール・牛乳	たまご・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・あぶら 油	
		こまツナサラダ	まぐろ(水煮)	こまつな 小松菜・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖・油	
10 水	木	ミルメークコーヒー			ミルメークコーヒー	*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け物です。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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		キムチスープ	豚肉	にら・人参・白菜・白菜キムチ・玉ねぎ	はるさめ 春雨・油	
		とりからあげ 鶏の唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくりこ 片栗粉・油	
11 木	木	切り干し大根のナムル	ロースハム	きのぼり 切り干し大根・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま・ごま油	～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、この名前がつきました。 【629kcal、23.3g、1.8g】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		石狩汁	鮭・豆腐・みそ	にんじん・たまご 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	にんじん 人参	さとう 砂糖・ごま油	
12 金	金	みかん		みかん		*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】
		小菜めし/牛乳	牛乳	青菜(菜めしの素)	ごめ 米	
		わかめうどん	かまぼこ・わかめ	にんじん 人参・干しこいとうけ・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	とりささみ	キャベツ・ほうれんそう・人参	ごま・さとう 砂糖	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	おもな材料			きゅうしょくひどくち 給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) しきくえんそうとうりょう (g) 食塩相当量 (g)】
			おもにからだ 主に体をつくる もとになる	おもにからだ 主に体の調子を整える もとになる	おもにエネルギーの もとになる	
15	月	ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 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	だいこん にんじん ごぼう 小松菜		
		鶏肉の香り焼き	鶏肉	しょうが	さとう 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	ペークン	たま 玉ねぎ・トマト・人参・さやいんげん・にんにく	じゃがいも あぶら 油	
		えびカツ	えびカツ		あぶら 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		ごめ 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	ペークン	にんじん・白菜・玉ねぎ・パセリ	あぶら 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	さとう 砂糖・油	
18	木	選択デザート			せんたく 選択デザート	★ながと食の日★ 今日の給食は12月22日の【冬至】にちなんだ献立です。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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		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		
19	金	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	*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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		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	
22	月	ミニぶどうゼリー			ゼリー	*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】
		ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米	
		親子煮	鶏肉・卵	たま 玉ねぎ・人参・グリンピース	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	さとう 砂糖	
23	火	はちみつレモンゼリー			ゼリー	*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ワインナー、キャベツをはさんで食べましょう。 【549kcal、22.1g、2.3g】
		セルフドッグ/牛乳	牛乳		コッペパン	
		県産ポークワインナー	ポークワインナー			
		ポテトスープ	ペークン	たま 玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・パセリ	じゃがいも・油	
24	水	ボイルキャベツ		キャベツ・人参		*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】
		いっしょく 一食ケチャップ				
		麦ごはん/牛乳	牛乳		ごめ 米・麦	
		ふわやさしい 冬野菜カレー	豚肉	たま 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つ選んで予約をしてもらいました。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)