

🎄🌟🎄🌟🎄🌟 [献立表] 🎄🌟🎄🌟🎄🌟

2024年 12月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g	中学校		
<p>[食物繊維たっぷりの日]食物繊維を多く含む食品…ひじき、しらたき、えだまめ</p>												
2	月	白ご飯 牛乳 トンひじき★ キャベツの和え物★ 生揚げとじゃがいもの煮物	豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	とうもろこし しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えだまめ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	 ごま ごま油 油	787 29.8 21.2 2.1	632 24.9 18.4 1.7	緑黄色 野菜	
<p>[カルシウム貯金の日]カルシウムを多く含む食品…いわしのしょうが煮、生揚げ、牛乳</p>												
3	火	白ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮★ マヨネーズ和え 鶏ごぼう汁	いわしのしょうが煮 ロースハム 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	 キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	米 砂糖 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	784 28.8 25.4 2.5	679 25.8 23.3 2.2	いも類	
4	水	白ご飯 牛乳 ポークコロッケ こまつなサラダ★ 冬野菜のミネストローネ	ポークコロッケ まぐろ水煮 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん トマト	 キャベツ はくさい だいこん たまねぎ にんにく	米 砂糖 マカロニ 砂糖	油 油 オリーブ油	760 23.9 20.2 1.8	623 20.5 18.1 1.6	乳製品	
<p>[中国の料理]中国4大料理のうち、四川料理の「回鍋肉」と「ハンパングー」を提供します。本場の四川料理は辛みが効いた料理が多いですが、給食では食べやすい辛さで作ります。</p>												
5	木	白ご飯 牛乳 回鍋肉 ハンパングー★ 春雨スープ	豚肉 赤みそ とりささみ水煮 ベーコン	牛乳	ビーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ にんにく きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 砂糖 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま ごま油	754 25.3 22.7 3.1	602 21.0 19.6 2.5	魚介類	
6	金	白ご飯 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜と油揚げの和え物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ 麦みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 	838 29.8 27.1 2.6	698 25.1 23.2 2.1	きのこと類	
9	月	白ご飯 牛乳 白身魚のムニエル★ 大豆サラダ さつまいものクリームシチュー★	赤大豆 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん にんじん	 キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 砂糖 砂糖 さつまいも 小麦粉	オリーブ油 油 油 バター	787 31.5 19.3 2.1	663 28.5 16.8 1.6	緑黄色 野菜	
<p>[向島小/クレスト献立]テーマ…向島小のみんが大好きな給食</p>												
10	火	わかめご飯 牛乳 チキンチキンごぼう コーンサラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー★	鶏肉  豚肉	牛乳 わかめ 	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 マカロニ はちみつレモンゼリー	油 油 油	824 24.0 20.8 2.8	676 20.0 18.0 2.3	魚介類	
11	水	白ご飯 牛乳 豚肉といんげんの炒め物 ちくわと野菜のごま和え★ さつまい汁	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん	 米 砂糖 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	764 30.6 19.8 2.5	639 25.8 17.2 2.0	淡色野菜	【ちくわと野菜のごま和え】 ちくわ (すけとうたら、ヒメシ、えそ、ぐち)
<p>[地産産100%献立]今日は防府市産や山口県産の食材を多く使った献立です。</p>												
12	木	白ご飯 県産味付けのり★ 牛乳 県産あじのみりん焼き★ れんこんのマヨネーズ和え 沢煮椀	あじ 県産ロースハム 豚肉 油揚げ	牛乳 QI 	にんじん こまつな にんじん	きゅうり れんこん キャベツ だいこん	米 砂糖 砂糖 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	744 32.2 22.1 2.2	609 28.4 19.5 1.8	いも類	【県産味付けのり】 (かつお削り節、カタクチイワシ)
13	金	白ご飯<中> 牛乳 ちゃんぼん★ はんぺんフライ★ 大根サラダ	豚肉 かまぼこ はんぺんフライ ロースハム	牛乳	にんじん 	たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	米 ちゃんぼん麺 砂糖 砂糖	油 油	760 25.6 25.5 2.0	663 22.6 23.6 1.7	乳製品	【ちゃんぼん】 かまぼこ (たら) 【はんぺんフライ】 (すけとうたら、卵白)
<p>[沖縄県の料理]昆布を使った「クーフイリチー」や「いのししもどき」という意味の「イナムドッチ」を提供します。</p>												
16	月	白ご飯 牛乳 白身魚の天ぷら★ クーフイリチー★ イナムドッチ	白身魚の天ぷら ちくわ 豚肉 豆腐 麦みそ 白みそ	牛乳 昆布	にんじん にんじん	だいこん 干しいたけ	 米 しらたき 砂糖 こんにゃく	油 油	767 29.1 22.3 2.3	637 25.4 20.8 1.9	淡色野菜	【白身魚の天ぷら】 (ホキ) 【クーフイリチー】 ちくわ (すけとうたら、ヒメシ、えそ、ぐち)
<p>[クリスマス献立]クリスマスゼリーを提供します。みんなで楽しく食べましょう。</p>												
17	火	白ご飯 牛乳 デミグラスポークシチュー★ フレンチサラダ クリスマスゼリー	豚肉  	牛乳 	にんじん 赤ビーマン	たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし クリスマスゼリー	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 クリスマスゼリー	 油 油 	769 23.3 16.3 2.3	626 19.5 14.6 1.9	種実類	【デミグラスポークシチュー】 ビーフシチュー(りんご)
<p>[冬至にちなんだ献立]冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って無病息災を願います。「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えから、「南瓜(なんきん)」とも呼ばれるかぼちゃを使った献立です。</p>												
18	水	白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ★ 白菜のゆず香和え★ 生揚げのすまし汁	かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり ゆず たまねぎ だいこん えのきだけ	米  砂糖	油	777 24.3 23.0 2.0	683 21.3 21.8 1.6	魚介類	【かぼちゃひき肉フライ】 ウスターソース(りんご)
<p>[鉄分強化の日]鉄分を多く含む食品…豆腐、油揚げ、豚肉、小松菜</p>												
19	木	白ご飯 牛乳 キムチ鍋 シューマイ★ ナムル★	豆腐 豚肉 油揚げ 麦みそ 赤みそ シューマイ	牛乳	にんじん いら  こまつな にんじん	たまねぎ はくさい はくさいキムチ  もやし	米 はるさめ 砂糖 砂糖 ごま ごま油	794 29.6 21.7 2.9	609 23.6 17.4 2.1	いも類	【シューマイ】 (ホタテエキス)	
20	金	ふわふわ玉子丼★ 牛乳 ツナときゅうりのサラダ★ きな粉豆	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ まぐろ水煮 大豆 きな粉	牛乳	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 	米 麩 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油	754 32.1 22.5 1.9	634 26.9 19.6 1.5	いも類		
23	月	ミートボールカレー 牛乳 海藻サラダ みかん★	豚肉 ミートボール わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	牛乳	にんじん 	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	 油 油	791 23.1 21.4 3.1	670 19.6 18.4 2.5	大豆製品	

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。