



12月よていこんだてもりつけひょう

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

2019年度

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>りんご パンプキンサラダ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜の炒め物</p>	<p>3</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>小松菜のごまあえ とり肉とさつまいものケチャップ煮</p> <p>麦ごはん ごぼうのみそ汁</p>	<p>4</p> <p>ゆずゼリー わかめとコーンのサラダ</p> <p>お魚チャーハン 和風ポトフ</p>	<p>5</p> <p>みかん バンサンスー</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>	<p>6</p> <p>カントリーサラダ 豚肉のカレーソテー</p> <p>麦ごはん むらくもスープ</p>
<p>9</p> <p>お魚アーモンド 中華サラダ</p> <p>ごはん 八宝菜</p>	<p>10</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>ひきわり大豆あえ 魚の甘辛揚げ</p> <p>麦ごはん 五目スープ</p>	<p>11</p> <p>干し大根とひじきのサラダ</p> <p>コッペパン マーメレードチキン コーンスープ</p>	<p>12</p> <p>りんご しょうゆドレッシングあえ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p>13</p> <p>三崎小リクエスト</p> <p>きよほうゼリー 元気サラダ からあげ</p> <p>わかめごはん 大根のみそ汁</p>
<p>16</p> <p>りんご ツナサラダ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め</p>	<p>17</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>大豆の磯煮 甘酢あえ</p> <p>麦ごはん 魚のケチャップ焼き</p>	<p>18</p> <p>みかん 野菜のアーモンドあえ</p> <p>ごはん 親子煮</p>	<p>19</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>キャベツのゆず香あえ きびなごの青のり揚げ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>20</p> <p>冬至こんだて</p> <p>かぼちゃプリン ごまサラダ</p> <p>麦ごはん かぼちゃカレー</p>
<p>23</p> <p>ひじきふりかけ ごぼうサラダ</p> <p>麦ごはん 塩肉じゃが</p>	<p>24</p> <p>クリスマスこんだて</p> <p>オムレットケーキ フレンチサラダ</p> <p>チキンライス おさつシチュー</p>	<p>25</p> <p>みかん 小松菜のおかかあえ</p> <p>豚たま丼</p>	<p>12月の学校給食目標</p> <p>さむ ま しゆく 寒さに負けない食事をしよう</p>	



12月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
2月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 パンプキンサラダ りんご	牛乳,ぶた肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう,(ノンエッグ)マヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,かぼちゃ,きゅうり,りんご	663 kcal 24.9 g 20.2 g 1.3 g	814 kcal 30.4 g 23.7 g 1.7 g
3火	麦ごはん	○	鶏肉とさつま芋のケチャップ煮 小松菜のごまあえ ごぼうのみそ汁	牛乳,とり肉,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,さつまいも,サラダ油,さとう,ごま	にんじん,たけのこ,小松菜,もやし,ごぼう,たまねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	666 kcal 30.3 g 16.3 g 2.8 g	818 kcal 37.0 g 18.9 g 3.6 g
4水	お魚チャーハン	○	和風ポトフ わかめとコーンのサラダ ゆずゼリー	ハガツオ,宗田節,牛乳,とり肉,わかめ	米,ごま油,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,こねぎ,大根,いんげん,キャベツ,きゅうり,コーン	620 kcal 26.1 g 16.9 g 2.0 g	745 kcal 31.9 g 19.7 g 2.6 g
5木	ご飯	○	豆腐の中華煮 パンサンスー みかん	牛乳,豆腐,ぶた肉,とり肉	米,ごま油,かたくりこ,はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ,白菜,しいたけ,こねぎ,きゅうり,もやし,みかん	668 kcal 27.5 g 19.7 g 2.1 g	818 kcal 33.6 g 23.2 g 2.8 g
6金	麦ごはん	○	豚肉のカレーソテー カントリーサラダ むらくもスープ	牛乳,ぶた肉,とり肉,たまご	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レモン,えのきたけ,白菜,こねぎ	656 kcal 28.2 g 22.2 g 1.8 g	808 kcal 34.8 g 26.6 g 2.4 g
9月	ご飯	○	八宝菜 中華サラダ お魚アーモンド	牛乳,ぶた肉,えび,うずら卵,とり肉,じゃこ	米,ごま油,さとう,かたくりこ,アーモンド	にんじん,白菜,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,ニラ,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆず	666 kcal 30.2 g 21.9 g 1.9 g	814 kcal 36.8 g 25.4 g 2.4 g
10火	麦ごはん	○	魚の甘辛揚げ ひきわり大豆あえ 五目スープ	牛乳,ハガツオ,大豆,ぶた肉	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ピーファン	小松菜,白菜,にんじん,たけのこ,ぶなしめじ,こねぎ	657 kcal 33.6 g 18.6 g 1.3 g	811 kcal 41.5 g 22.0 g 1.7 g
11水	コッペパン	○	マーマレードチキン 干し大根とひじきのサラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,ひじき,ぶた肉,豆乳	コッペパン,さとう,ごま油	オレンジ,干し大根,きゅうり,にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	587 kcal 26.7 g 24.4 g 2.8 g	728 kcal 33.3 g 29.8 g 3.7 g
12木	ハヤシライス	○	しょうゆドレッシングあえ りんご	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,だいこん,キャベツ,きゅうり,きくらげ,りんご	687 kcal 22.2 g 21.2 g 2.3 g	843 kcal 26.7 g 25.6 g 3.2 g
13金	わかめご飯	○	からあげ 元氣サラダ 大根のみそ汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,昆布,宗田節,煮干し,みそ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,大根,たまねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	753 kcal 29.2 g 22.7 g 3.1 g	914 kcal 35.7 g 27.2 g 4.0 g
16月	ご飯	○	豚肉と野菜のみそ炒め ツナサラダ りんご	牛乳,ぶた肉,みそ,ツナ	米,ごま油,サラダ油,さとう	たけのこ,白菜,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,りんご	640 kcal 25.7 g 20.2 g 1.6 g	783 kcal 31.5 g 23.9 g 2.0 g
17火	麦ごはん	○	魚のケチャップ焼き 甘酢あえ 大豆の磯煮	牛乳,ハガツオ,大豆,とり肉,ひじき	米,麦,さとう,こんにやく,サラダ油	きゅうり,にんじん,大根,ゆず	643 kcal 33.4 g 17.4 g 1.3 g	794 kcal 41.5 g 20.4 g 1.7 g
18水	ご飯	○	親子煮 野菜のアーモンドあえ みかん	牛乳,とり肉,たまご	米,じゃがいも,サラダ油,さとう,アーモンド	にんじん,たまねぎ,いんげん,ほうれん草,キャベツ,みかん	689 kcal 26.4 g 19.5 g 1.9 g	841 kcal 32.2 g 23.2 g 2.4 g
19木	ご飯	○	きびなごの青のり揚げ キャベツのゆず香あえ 豚汁	牛乳,きびなご,あおのり,宗田節,ぶた肉,厚揚げ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,さといも,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,ごぼう,だいこん,こねぎ	621 kcal 28.3 g 17.5 g 2.2 g	764 kcal 34.8 g 20.4 g 2.7 g
20金	かぼちゃカレー	○	ごまサラダ かぼちゃプリン	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,ごま,ごま油,さとう	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり	728 kcal 22.0 g 24.9 g 2.3 g	883 kcal 26.3 g 29.3 g 2.9 g
23月	麦ごはん	○	塩肉じゃが ごぼうサラダ ひじきふりかけ	牛乳,ぶた肉,ひじき,宗田節	米,麦,じゃがいも,ごま油,さとう,ごま,(ノンエッグ)マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,いんげん,ごぼう,きゅうり,キャベツ	668 kcal 25.5 g 19.6 g 1.5 g	826 kcal 31.2 g 23.5 g 1.9 g
24火	チキンライス	○	フレンチサラダ おさつシチュー オムレットケーキ	とり肉,牛乳,ぶた肉,豆乳,卵	米,サラダ油,さとう,さつまいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	709 kcal 28.4 g 22.9 g 1.4 g	857 kcal 34.1 g 26.0 g 1.7 g
25水	豚たま丼	○	小松菜のおかかあえ みかん	ぶた肉,たまご,牛乳,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,小松菜,キャベツ,みかん	658 kcal 27.2 g 19.7 g 2.0 g	803 kcal 33.1 g 23.5 g 2.4 g

12月22日は
『冬至』

『冬至』とは、1年間で一番昼が短い日のことで、「ん」がつくものを食べると「運」がつくと考えられています。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」となり、「ん」が2個つくことや、冬至を境に太陽が「南」に向かっていき昼が長くなることにちなんで、定番の食べ物となったそうです。また、健康を願ってゆずをお風呂に浮かべた「ゆず風呂」に入ったりもします。寒い冬を元気に乗り切れるように、食べ物やお風呂でしっかりと体をあたためましょう。

