



12月よていこんだてひょう



令和2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					
1 火	麦ごはん	○	和風からあげ ほうれん草とじゃこのあえもの 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,とり肉,じゃこ,油揚げ,煮干し, みそ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう	ゆず,ほうれん草,キャベツ,にんじ ん,ぶなしめじ,大根,玉ねぎ,こねぎ	673 kcal 30.1 g 21.8 g 2.7 g	780 kcal 34.7 g 24.6 g 3.1 g
2 水	ご飯	○	手作りハンバーグ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,わかめ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きゅう り,コーン,白菜,えのきたけ	694 kcal 25.3 g 24.1 g 2.6 g	
3 木	豚たま丼	○	磯かあえ みかん	ぶた肉,たまご,牛乳,のり	米,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,キャベ ツ,ほうれん草,にんじん,みかん	666 kcal 28.3 g 20.6 g 1.9 g	768 kcal 32.3 g 23.2 g 2.3 g
4 金	ご飯	○	シラのカレー焼き 三色ピクルス きのこの豆乳スープ スイートポテト	牛乳,しいら,とり肉,豆乳	米,さとう,ごま,さつまいも	きゅうり,にんじん,大根,玉ねぎ,エ リンギ,ぶなしめじ,えのきたけ	646 kcal 30.7 g 15.0 g 1.0 g	741 kcal 36.8 g 16.5 g 1.0 g
7 月	ご飯	○	コロケ ゆずドレッシングサラダ 豚汁	牛乳,ぶた肉,牛肉,煮干し, みそ,たまご	米,サラダ油,さとう,さつまいも, じゃがいも,こんにやく, 小麦粉,パン粉	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず, ごぼう,大根,こねぎ	652 kcal 22.4 g 15.0 g 2.3 g	758 kcal 25.8 g 16.5 g 2.9 g
8 火	麦ごはん	○	ブリの照り焼き かみかみあえ 厚揚げの土佐煮	牛乳,ぶり,いか,あつあげ,宗田節	米,麦,さとう,ごま油,こんにやく	大根,きゅうり,にんじん,たけのこ, いんげん	692 kcal 31.6 g 24.1 g 1.8 g	822 kcal 38.3 g 29.0 g 2.0 g
9 水	コッペパン	○	鶏肉のワイン焼き グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	コッペパン,サラダ油,さとう,じゃ がいも	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじ ん	568 kcal 29.7 g 23.4 g 2.3 g	691 kcal 36.1 g 27.9 g 3.0 g
10 木	ねぎ塩ぶた丼	○	干し大根とひじきのサラダ みかん	ぶた肉,牛乳,ひじき	米,ごま油,さとう	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,こねぎ,レ モン,だいこん,きゅうり,にんじん, みかん	646 kcal 24.8 g 18.4 g 1.2 g	739 kcal 28.3 g 20.5 g 1.4 g
11 金	ご飯	○	大根と豚肉の煮物 みそドレッシングサラダ ツナふりかけ	牛乳,ぶた肉,みそ,ツナ,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ご ま油,ごま	大根,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり	649 kcal 27.2 g 21.3 g 1.6 g	749 kcal 31.1 g 24.1 g 1.8 g
14 月	ご飯	○	春雨の中華炒め 茎わかめのあえもの みかん	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,はるさめ,ごま油,かたくりこ,さ とう	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,きくらげ,ニラ,大根,きゅうり,み かん	640 kcal 24.9 g 17.8 g 1.3 g	736 kcal 28.4 g 19.8 g 1.5 g
15 火	麦ごはん	○	豚肉のかりん揚げ じゃこサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳,ぶた肉,じゃこ,豆腐,わかめ,宗 田節	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう, ごま,ごま油	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじ ん,ゆず,えのきたけ,こねぎ	696 kcal 27.4 g 26.6 g 1.8 g	806 kcal 31.3 g 30.4 g 2.1 g
16 水	ご飯	○	さばのみそ焼き 野菜のアーモンドあえ 白菜とじゃがいものスープ	牛乳,さば,みそ,とり肉	米,さとう,アーモンド,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,白菜	654 kcal 28.9 g 20.5 g 2.0 g	750 kcal 32.6 g 22.8 g 2.3 g
17 木	根菜カレー	○	スタミナサラダ りんご	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,麦,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう, キャベツ,きゅうり,りんご	678 kcal 22.0 g 23.2 g 2.3 g	781 kcal 24.9 g 26.4 g 2.7 g
18 金	魚めし	○	土佐はちきん地鶏の和風ポトフ 白和え ゆずゼリー	しいら,こんぶ,牛乳,とり肉,宗田節, 豆腐	米,じゃがいも,こんにやく,さとう, ごま	たけのこ,大根,にんじん,いんげん, ほうれん草	657 kcal 30.0 g 17.4 g 2.2 g	750 kcal 34.9 g 19.4 g 2.5 g
21 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,マ ヨネーズ	玉ねぎ,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	667 kcal 25.1 g 20.2 g 1.3 g	768 kcal 28.7 g 22.6 g 1.6 g
22 火	麦ごはん	○	ブリの西京焼き 小松菜のあえもの ひじきの煮物	牛乳,ぶり,みそ,宗田節,ぶた肉,油揚 げ,ひじき,大豆	米,麦,さとう,サラダ油,こんにやく	こまつな,キャベツ,にんじん,しい たけ	678 kcal 31.0 g 23.3 g 1.3 g	804 kcal 37.3 g 28.0 g 1.8 g
23 水	スープブロスラーメン	○	からあげ 元気サラダ きよほうゼリー	牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節	中華めん,ごま油,かたくりこ,さど う,サラダ油	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,トマ ト,コーン,きゅうり,キャベツ	668 kcal 29.6 g 21.0 g 2.9 g	760 kcal 34.0 g 23.8 g 3.4 g
24 木	チキンライス	○	おさつシチュー カントリーサラダ クリスマスケーキ	とり肉,牛乳,ぶた肉,豆乳,たまご	米,サラダ油,さつまいも,さとう,小 麦粉	玉ねぎ,グリーンピース,にんじん, きゅうり,キャベツ,大根,レモン	720 kcal 25.6 g 22.9 g 1.5 g	818 kcal 29.3 g 25.0 g 1.5 g
25 金	豚そぼろ丼	○	ツナと野菜の酢の物 みかん	ぶた肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,えだま め,キャベツ,きゅうり,みかん	676 kcal 25.4 g 20.3 g 1.4 g	778 kcal 29.1 g 22.7 g 1.6 g

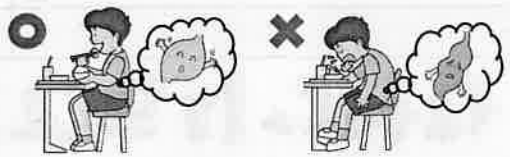
12月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
	1 かみかみこんだて ほうれん草とじゃこのあえもの 和風からあげ 麦ごはん 野菜たっぷりみそ汁	2 わかめとコーンのサラダ 手作りハンバーグ ごはん コンソメスープ	3 みかん 磯かあえ 豚たま丼 ごはん	4 スイートポテト 三色ピクルス シイラのカレー焼き ごはん きのこの豆乳スープ
7 ゆずドレッシングサラダ コロッケ ごはん 豚汁	8 かみかみこんだて 厚揚げの土佐煮 かみかみあえ 麦ごはん プリの照り焼き	9 グリーンサラダ コッペパン 鶏肉のワイン焼き ポークビーンズ	10 みかん 干し大根とひじきのサラダ ねぎ塩豚丼 ごはん	11 ツナふりかけ みそドレッシングサラダ ごはん 大根と豚肉の煮物
14 みかん 茎わかめのあえもの ごはん 春雨の中華炒め	15 かみかみこんだて じゃこサラダ 豚肉のかりん揚げ 麦ごはん 豆腐のすまし汁	16 三崎小5.6年が考えた旬の食べ物いっぱいこんだて③ 野菜のアーモンドあえ サバのみそ焼き ごはん 白菜とじゃがいものスープ	17 りんご スタミナサラダ 麦ごはん 根菜カレー	18 高知の食べ物いっぱいこんだて ゆずゼリー 白和え 魚めし 土佐はちきん地鶏の和風ポトフ
21 冬至こんだて りんご かぼちゃサラダ ごはん 豚肉と野菜の炒め物	22 かみかみこんだて ひじきの煮物 小松菜のあえもの 麦ごはん プリの西京焼き	23 足摺岬小リクエスト ぶどうゼリー 元気サラダ からあげ スーププロスラーメン	24 クリスマスこんだて クリスマスケーキ カントリーサラダ チキンライス おさつシチュー	25 みかん ツナと野菜の酢の物 豚そぼろ丼 ごはん

12月の学校給食目標

ただ しせい た
正しい姿勢で食べよう

正しい姿勢にするためには
 どのような工夫がひつようかな？



12月21日は「冬至」

『冬至』とは、1年間で1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。

