



# 12月よていこんだてひょう



令和3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 水	ご飯	○	松風焼き ピーマンのツナあえ 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,みそ,ツナ,豆腐,あぶら あげ,煮干し	米,さとう,かたくりこ,ごま,ごま油	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,ピーマン, もやし,えのきたけ,大根,ほうれん 草	692 kcal 33.0 g 22.0 g 2.6 g	
2 木	土佐和牛の牛鍋丼	○	磯かあえ こんべいとう	土佐和牛,あつあげ,牛乳,のり	米,こんにやく,サラダ油,さとう,こ んべいとう	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ,キャベツ, ほうれん草	690 kcal 21.6 g 26.9 g 1.5 g	797 kcal 24.7 g 30.6 g 1.8 g
3 金	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め もやしのしらすあえ みかん	牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃこ	米,サラダ油,さとう	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,いんげん,もやし,きゅうり,みか ん	645 kcal 26.1 g 17.8 g 1.6 g	738 kcal 30.0 g 19.7 g 1.9 g
6 月	ポークカレー	○	スタミナサラダ りんご	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,じゃがいも,ごま油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り,りんご	687 kcal 22.4 g 21.8 g 2.2 g	791 kcal 25.6 g 24.5 g 2.6 g
7 火	麦ごはん	○	かんぱちのゆうあん焼き さつまいもサラダ ひじきの煮物	牛乳,かんぱち,とり肉,油あげ,ひじ き,大豆,宗田節	米,麦,さとう,さつまいも,マヨネー ズ,サラダ油,こんにやく	ゆず,にんじん,きゅうり,コーン,し いたけ	658 kcal 32.4 g 16.6 g 1.4 g	770 kcal 39.1 g 18.7 g 1.7 g
8 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 和風サラダ みかん	牛乳,ぶた肉,宗田節	コッペパン,じゃがいも,サラダ油, さとう	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり,大根,みかん	582 kcal 25.1 g 21.5 g 2.4 g	688 kcal 29.3 g 24.5 g 2.9 g
9 木	ご飯	○	鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草のごまあえ ブロススープ	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉	米,さとう,かたくりこ,ごま	白ねぎ,ほうれん草,もやし,にんじ ん,白菜,玉ねぎ	647 kcal 26.2 g 22.3 g 2.4 g	763 kcal 31.3 g 26.2 g 2.9 g
10 金	ご飯	○	豆腐の中華煮 かりかりきゅうり ナッツごぼう	牛乳,豆腐,とり肉	米,サラダ油,かたくりこ,ごま油,薄 力粉,くるみ,アーモンド,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベ ツ,ニラ,きゅうり,ごぼう	690 kcal 27.5 g 25.4 g 2.0 g	801 kcal 31.4 g 29.0 g 2.3 g
13 月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ちくわサラダ こんにやくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,ちくわ,宗田節	米,サラダ油,さとう,こんにやく	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじ ん	622 kcal 25.2 g 19.0 g 1.8 g	717 kcal 28.8 g 21.3 g 2.2 g
14 火	わかめご飯	○	ハンバーグ 元気サラダ かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,ぶた肉,とり肉,こんぶ, 宗田節,豆腐,たまご	米,さとう,サラダ油,かたくりこ	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,えのきたけ,こねぎ	736 kcal 28.4 g 20.9 g 3.0 g	856 kcal 33.7 g 24.5 g 3.8 g
15 水	土佐はちきん地鶏の しっぽくうどん	○	大豆サラダ みかん	土佐はちきん地鶏,油あげ,煮干し, 牛乳,大豆	うどん,さとう,マヨネーズ	大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,こ ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん	542 kcal 25.2 g 18.8 g 2.8 g	609 kcal 28.9 g 20.8 g 3.2 g
16 木	ご飯	○	マダイのカレー焼き 干し大根とひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳,マダイ,ひじき,ぶた肉,豆乳	米,さとう,ごま油,じゃがいも	だいこん,きゅうり,にんじん,玉ね ぎ	650 kcal 28.6 g 19.7 g 1.4 g	764 kcal 34.4 g 22.9 g 1.5 g
17 金	ご飯	○	ユーリンチー 野菜の中華あえ なめこ汁	牛乳,とり肉,豆腐,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま油,ごま	白ねぎ,ほうれん草,白菜,にんじん, 大根,なめこ,こねぎ	689 kcal 29.5 g 23.9 g 2.6 g	799 kcal 34.0 g 26.9 g 3.1 g
20 月	ご飯	○	ブリの照り焼き しょうゆドレッシングあえ とりの和風汁	牛乳,ぶり,とり肉,あつあげ,宗田節	米,さとう,かたくりこ,サラダ油,ご ま油,こんにやく	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん, もやし,えのきたけ,こねぎ	673 kcal 32.5 g 22.7 g 2.1 g	795 kcal 39.4 g 27.0 g 2.4 g
21 火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 かみかみきゅうりもみ カルシウムりんごゼリー	牛乳,ぶた肉,いか	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん, だいこん,きゅうり	654 kcal 24.8 g 17.4 g 1.7 g	747 kcal 28.3 g 19.3 g 1.9 g
22 水	ご飯	○	サメのゆずフライ 小松菜のおかかあえ ビタミンたっぷりみそ汁	牛乳,サメ,宗田節,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん, かぼちゃ,玉ねぎ,こねぎ	637 kcal 28.7 g 16.0 g 2.7 g	735 kcal 33.1 g 17.5 g 3.2 g
23 木	チキンライス	○	もみの木ハンバーグ フレンチサラダ 冬野菜のポトフ クリスマスケーキ	とり肉,ぶた肉,牛乳,たまご	米,サラダ油,さとう,小麦粉	玉ねぎ,グリーンピース,キャベツ, きゅうり,にんじん,大根,白菜	723 kcal 27.9 g 25.2 g 2.6 g	797 kcal 30.6 g 26.3 g 2.9 g
24 金	とりそぼろ丼	○	ツナと野菜の酢の物 みかん	とり肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,いんげ ん,キャベツ,きゅうり,みかん	645 kcal 25.6 g 17.6 g 1.5 g	740 kcal 29.1 g 19.4 g 1.7 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。  
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」  
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178  
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がございましたら、ご連絡ください。



# 12月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p><b>12月の学校給食目標</b></p> <p>ただ <b>正しいしせいで食べよう</b></p>				
		<p>1</p> <p>NEW</p> <p>ピーマンのツナあえ まつかぜやき</p> <p>ごはん ぐだくさんみそ汁</p>	<p>2</p> <p>鬼滅の刃こんだて</p> <p>こんぺいとう(ねずこ) いそかあえ(たんじろう)</p> <p>土佐和牛の牛なべ井(れんごく) うまい!!</p> <p>ごはん</p>	<p>3</p> <p>みかん もやしのにらあえ</p> <p>ごはん ぶた肉のケチャップいため</p>
<p>6</p> <p>りんご スタミナサラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>7</p> <p>カミカミ</p> <p>ひじきのにももの さつまいもサラダ</p> <p>麦ごはん かんぱちのゆうあんやき</p>	<p>8</p> <p>みかん</p> <p>コッパン わふうサラダ ポテトのミートソースに</p>	<p>9</p> <p>ほうれんそうのごまあえ とり肉のねぎみそやき</p> <p>ごはん プロスープ</p>	<p>10</p> <p>ナッツごぼう かりかりきゅうり</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p>
<p>13</p> <p>こんにやくのとさに ちくわサラダ</p> <p>ごはん ぶた肉のしょうがやき</p>	<p>14</p> <p>三崎小リクエスト</p> <p>きよほうゼリー げんきサラダ ハンバーグ</p> <p>わかめごはん かきたまじる</p>	<p>15</p> <p>みかん だいずサラダ</p> <p>土佐はちきん地鶏のしっぽうどん</p> <p>ごはん</p>	<p>16</p> <p>ほしだいこんとひじきのサラダ マダイのカレーやき</p> <p>ごはん とうにゅうスープ</p>	<p>17</p> <p>やさいのちゅうかあえ ユーリンチー</p> <p>ごはん なめこ汁</p>
<p>20</p> <p>プリの日</p> <p>しょうゆドレッシングあえ プリのてりやき</p> <p>ごはん とうりのわふう汁</p>	<p>21</p> <p>カミカミ</p> <p>カルシウムりんごゼリー かみかみきゅうりもみ</p> <p>麦ごはん ぶた肉のしぐれに</p>	<p>22</p> <p>冬至・高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>こまつなのおかかあえ サメのゆずフライ</p> <p>ごはん コンテスト</p> <p>ビタミン たっぶりみそ汁</p>	<p>23</p> <p>クリスマスこんだて</p> <p>クリスマスケーキ フレンチサラダ もみのきハンバーグ</p> <p>チキンライス ぶゆやさいのポトフ</p>	<p>24</p> <p>みかん ツナとやさいのすのもの</p> <p>ごはん とうりそぼろ丼</p>



12月22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。この日の給食にはゆずとかぼちゃを使っています。

コンテスト 「幡多地区朝ごはんコンテスト」に応募された、または入賞したオススメ料理です。今月は入賞した下ノ加江小6年生の作品です。

土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりには、『宗田ぶっしーくん』がいます。さがしてみようね♪

Help コロナウイルスのえいぎょうで、行き場に困った高知県産の食材です。学校給食で助けよう！