

12月 よていこんだてもりつけひょう

月

火

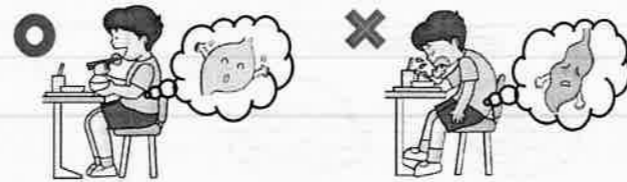
水

木

金

12月の学校給食目標

正しいしせいで食べると、見た目や食べ物の消化がよくなります。



正しいしせいで食べよう

<p>5</p> <p>りんご あぶらあげのサラダ</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>6 カミカミ</p> <p>ナッツごぼう きわかめのあえもの</p> <p>麦ごはん しお肉じゃが</p>	<p>7</p> <p>マーラーカオ だいずサラダ</p> <p>スープロス ラーメン</p>	<p>8</p> <p>みそドレッシングサラダ プリのてりやき</p> <p>ごはん きのこ汁</p>	<p>9</p> <p>花みかん ちくわサラダ</p> <p>ごはん クツパ</p>
<p>12</p> <p>NEW ごまドレッシングサラダ とり肉のカレーやき</p> <p>ごはん ようふうみそ汁</p>	<p>13 カミカミ</p> <p>おさつスティック ほしだいこんのツナあえ</p> <p>麦ごはん とうふのオイスターソースに</p>	<p>14</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>しょくパン グリーンサラダ チリコンカン</p>	<p>15 三崎小リクエスト 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ぶどうゼリー げんきサラダ からあげ</p> <p>めじかごはん わかめスープ</p>	<p>16</p> <p>いそかあえ プリのしおやき</p> <p>ごはん とろみスープ</p>
<p>19</p> <p>りんご ナムル</p> <p>ごはん はるさめのちゅうかいため</p>	<p>20 クリスマスこんだて</p> <p>クリスマスケーキ しょうゆドレッシングあえ</p> <p>チキンライス ホワイトシチュー</p>	<p>21</p> <p>NEW 野菜のアーモンドあえ アジフライ</p> <p>ごはん さつまいものみそ汁</p>	<p>22 冬至(とうじ)こんだて</p> <p>NEW はちみつゆずゼリー かぼちゃサラダ</p> <p>ぶたなべ井</p>	<p>23</p> <p>花みかん コールスローサラダ</p> <p>ごはん 宗田ぶつーカレー</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。



土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりに、宗田ぶつーくんがいます。さかして見てね。毎月24日は「節(ふし)の日」だよ！



三崎小学校からのリクエストが何種類もあったので、いくつかはリクエスト献立の日以外にとり入れました！
①アジのハーブフライ(→アジフライ)
②野菜のアーモンドあえ



朝ごはん

年末年始も規則正しい生活を心がけましょう



12月よていこんだてひょう



令和4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 木	チキンカレー	○	三色ピクルス 手作りりんごゼリー	とり肉,牛乳,アガー	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,大根,りんご	689 kcal 21.6 g 18.7 g 2.0 g	
2 金	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 パンバンジーサラダ ヨーグルト	牛乳,ぶた肉,とり肉,ヨーグルト	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,きゅうり,もやし	667 kcal 29.5 g 19.8 g 1.5 g	763 kcal 33.5 g 22.0 g 1.8 g
5 月	ご飯	○	マーボー大根 油揚げのサラダ りんご	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,油揚げ	米,ごま油,さとう,かたくりこ	大根,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご	674 kcal 26.2 g 22.4 g 1.8 g	775 kcal 29.9 g 25.3 g 2.1 g
6 火	麦ごはん	○	塩肉じゃが 茎わかめのあえもの ナッツごぼう	牛乳,とり肉,わかめ	米,麦,じゃがいも,ごま油,さとう,サラダ油,くるみ,アーモンド	玉ねぎ,にんじん,いんげん,大根,きゅうり,ごぼう	679 kcal 24.8 g 19.7 g 1.5 g	788 kcal 28.4 g 22.4 g 1.6 g
7 水	スープブロスラーメン	○	大豆サラダ マラーカオ	とり肉,なると(かまぼこ),牛乳,大豆	中華めん,ごま油,マヨネーズ,さとう,小麦粉	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,キャベツ,きゅうり,コーン	652 kcal 28.3 g 22.3 g 2.9 g	729 kcal 32.2 g 24.2 g 3.4 g
8 木	ご飯	○	ブリの照り焼き みそドレッシングサラダ きのこ汁	牛乳,ぶり,みそ,厚あげ,宗田節	米,さとう,かたくりこ,サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	669 kcal 30.9 g 22.7 g 1.9 g	796 kcal 37.2 g 27.1 g 2.3 g
9 金	クッパ	○	ちくわサラダ 花みかん	ぶた肉,たまご,牛乳,ちくわ	米,ごま油,かたくりこ,サラダ油,さとう	たけのこ,にんじん,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり,みかん	629 kcal 26.6 g 20.1 g 1.9 g	720 kcal 30.3 g 22.8 g 2.4 g
12 月	ご飯	○	鶏肉のカレー焼き ごまドレッシングサラダ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,にぼし,みそ	米,サラダ油,ごま油,さとう,ごま,じゃがいも	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,白菜	665 kcal 27.2 g 23.3 g 2.3 g	782 kcal 32.6 g 27.7 g 2.8 g
13 火	麦ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 干し大根のツナあえ おさつスティック	牛乳,豆腐,ぶた肉,ツナ	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり	666 kcal 27.9 g 21.2 g 1.7 g	764 kcal 32.0 g 23.8 g 2.1 g
14 水	食パン	○	チリコンカン グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,とり肉,大豆	食パン,サラダ油,さとう,白玉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,パイナップル,みかん	637 kcal 28.6 g 21.6 g 2.0 g	735 kcal 33.0 g 24.2 g 2.4 g
15 木	めじかごはん	○	からあげ 元気サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	めじか,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,わかめ	米,さとう,かたくりこ,サラダ油	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	698 kcal 29.7 g 22.5 g 2.7 g	801 kcal 34.2 g 25.3 g 3.3 g
16 金	ご飯	○	ブリの塩焼き 磯かあえ とろみスープ	牛乳,ぶり,のり,とり肉,豆腐,にぼし	米,さとう,ごま油,かたくりこ	白菜,こまつな,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	647 kcal 32.6 g 21.6 g 2.0 g	766 kcal 39.6 g 25.8 g 2.4 g
19 月	ご飯	○	春雨の中華炒め ナムル りんご	牛乳,ぶた肉	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,こねぎ,もやし,きゅうり,りんご	635 kcal 25.1 g 18.5 g 1.5 g	729 kcal 28.8 g 20.5 g 1.8 g
20 火	チキンライス	○	ホワイトシチュー しょうゆドレッシングあえ クリスマスケーキ	とり肉,牛乳,豆乳,たまご	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま油,小麦粉	玉ねぎ,グリーンピース,にんじん,ぶなしめじ,大根,キャベツ,きゅうり	694 kcal 26.6 g 21.7 g 1.6 g	788 kcal 30.9 g 23.8 g 1.7 g
21 水	ご飯	○	アジフライ 野菜のアーモンドあえ さつまいものみそ汁	牛乳,アジ,油あげ,にぼし,みそ	米,サラダ油,アーモンド,さとう,さつまいも	こまつな,もやし,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	688 kcal 25.7 g 21.4 g 2.0 g	796 kcal 29.3 g 23.9 g 2.3 g
22 木	豚鍋井	○	かぼちゃサラダ はちみつゆずゼリー	ぶた肉,厚あげ,牛乳	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,マヨネーズ,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ,かぼちゃ,きゅうり,ゆず	689 kcal 23.8 g 20.0 g 1.3 g	789 kcal 27.4 g 22.3 g 1.6 g
23 金	宗田ぶっしーカレー	○	コールスローサラダ 花みかん	とり肉,宗田節,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん	663 kcal 21.9 g 20.5 g 2.0 g	765 kcal 24.9 g 23.0 g 2.5 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ありましたら、ご連絡ください。

