



12月献立表

令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 木 豚肉とチンゲン菜の炒め物 小松菜のサラダ ふりかけ	豚肉・竹輪・炒り卵 ハム・ツナ ふりかけ	牛乳	チンゲン菜・にんじん 小松菜・にんじん	生姜・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・春雨・砂糖 砂糖	油 オリーブ油
2 金 鯖の生姜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	鯖 ハム 豆腐・みそ	牛乳・わかめ	にんじん ねぎ	生姜 きゅうり・キャベツ 大根・しめじ	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ
5 月 チキンカレー	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく・生姜・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン・ レモン果汁	米・発芽玄米・ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
6 火 鯉のオーロラソースあえ ごま和え 豆乳入りみそ汁	鯉 油揚げ・豆乳・みそ	牛乳	ほうれん草・にんじん 南瓜・ねぎ	生姜 白菜・もやし しめじ・玉ねぎ	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま
7 水 麻婆豆腐 ハンパンジーサラダ	豚肉・豆腐・みそ ほぐしささみ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・ 干し椎茸 もやし・コーン・生姜	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま油 練りごま
8 木 おでん ごまマヨあえ ひじきの佃煮	厚揚げ・天ぷら・竹輪・ うずら卵 ツナ	昆布 牛乳・ ひじきの佃煮	小松菜・にんじん	大根 キャベツ	米・こんにゃく・ じゃが芋・砂糖	ごま・ノンエッグマ ヨネーズ
9 金 にんにく葉入りすき焼き 大根の甘酢あえ ヨーグルト	牛肉・焼き豆腐 かちりじゃこ	牛乳・ヨーグルト	にんじん・にんにく葉 にんじん	白菜・椎茸 大根・きゅうり	こんにゃく 砂糖	油
12 月 枝豆ご飯	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん・いんげん にんじん・ブロッコリー	枝豆・乾燥梅 生姜・玉ねぎ キャベツ・コーン	米 じゃが芋・砂糖 砂糖	油 オリーブ油
13 火 煮込みハンバーグ ごま和え 冬野菜のみそ汁	ハンバーグ 厚揚げ・みそ	牛乳	ほうれん草・にんじん 南瓜・にんじん	キャベツ 大根・ささがきごぼう・白菜	米・砂糖 砂糖	ごま
14 水 コッパン	かぶのクリームシチュー 大根とハムのサラダ りんご	牛乳	にんじん・ブロッコリー にんじん・小松菜	かぶ・玉ねぎ 大根・コーン りんご	コッパン・ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
15 木 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め パンサンスウ みかん	豚肉・厚揚げ・ みそ ハム	牛乳	にら・にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・ たけのこ きゅうり・コーン みかん	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
16 金 めひかりのフライ ごまじゃこサラダ 冬野菜のスープ	めひかりフライ じゃこ 鶏肉	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ 白菜・かぶ	米 砂糖	油 ごま
19 月 五目チャーハン	焼き豚 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	ピーマン・にんじん にら ほうれん草・にんじん	たけのこ・干し椎茸・玉ねぎ 枝豆・コーン 白菜キムチ・玉ねぎ・しめじ もやし	米 砂糖	油 ごま油 ごま・ごま油
20 火 鶏のから揚げ ブロッコリーのツナ和え ポトフ・クリスマスデザート	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・かぶ	米・でん粉 砂糖 じゃが芋・ クリスマスデザート	油 ごま
21 水 肉じゃが わかめサラダ	牛肉 ハム	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・こんにゃく・ じゃが芋・砂糖 砂糖	油 ごま油
22 木 さけのゆずみそ焼き じゃこ和え ぐる煮	甘塩鮭・みそ じゃこ 天ぷら・厚揚げ	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん	ゆの酢 もやし・キャベツ 大根	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	
23 金 にら とほろ丼	豚肉・炒り卵 ツナ	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・干し椎茸・生姜 キャベツ・きゅうり みかん	米・砂糖	油 和風ドレッシング

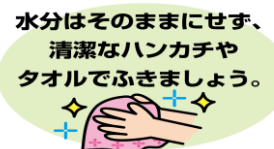
※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。●給食停止日は学校により異なります。各学校からのお知らせにてご確認ください。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



○今月の給食1回あたり平均栄養摂取量

エネルギー	786Kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	20.1g
カルシウム	375mg
鉄	3.4mg
食物繊維	7.0g
食塩	2.9g