



献立表



毎月19日は「食育の日」です！

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

2021年12月

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきまます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取 して欲しい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 水	白ご飯 鶏肉のおろしソース 大豆の磯煮★ 旬菜のみそ汁	鶏肉 大豆 さつまいも 木綿豆腐 麦みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ほうれん草	だいこん はくさい だいこん	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	サラダ油	799 Kcal 35.5 g 21.5 g 3.1 g	淡色野菜 種実類	
2 木	白ご飯 鶏肉野菜入り厚焼き玉子★ ツナマヨネーズ和え★ 肉じゃが	鶏肉野菜入り厚焼き玉子 さくさく水産 ミックスピーズ 牛肉 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	839 Kcal 31.6 g 25.0 g 2.2 g	果物 きのこ類	
3 金	白ご飯 いわしのアングレーズ★ コーンサラダ クリームシチュー★	いわし 鶏肉 白花生	生乳	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	精白米 でん粉 パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 サラダ油	877 Kcal 33.6 g 27.7 g 2.0 g	緑黄色野菜 海藻類	【いわしのアングレーズ】 揚げ油 【クリームシチュー】 ルウ(乳)
6 月	白ご飯 <small>鉄分強化の日</small> シューマイ 大根サラダ 長崎血うどん★	シューマイ ロースハム 豚肉 さくさく		にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しょうが きくらげ	精白米 砂糖 血うどんの種 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	802 Kcal 27.3 g 31.7 g 2.7 g	小魚類 いも類	
7 火	白ご飯 あじの塩焼き★ 野菜とたまごのごま和え★ 生揚げと根菜の煮物★	あじ 紅豆ご 鶏肉 生揚げ さくさく		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし れんこん ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖 さくさく こんにゃく 砂糖	ごま油 サラダ油	762 Kcal 36.8 g 19.4 g 2.3 g	海藻類 果物	
8 水	白ご飯 <small>青森県郷土料理</small> 豚肉のにんにく風味揚げ★ 鮭入り酢の物★ せんべい汁	豚肉 鮭 鶏肉 油揚げ		にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり だいこん はくさい ごぼう しめじ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 南部かきせんべい	サラダ油	791 Kcal 36.5 g 20.6 g 2.6 g	乳製品 いも類	【豚肉のにんにく風味揚げ】 揚げ油
9 木	白ご飯 <small>華西中リクエスト献立</small> セルフハンバーガー コールスローサラダ トマトスープ ミルク(コーヒー)	ハンバーグ ベーコン		にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく	精白米 丸パン 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 マカロニ ミルク	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	778 Kcal 28.5 g 25.4 g 3.0 g	果物 魚介類	
10 金	白ご飯 <small>地場産100%献立</small> 山口県産ハモのから揚げ★ のり和え★ 地場産みそ汁 みかんゼリー	山口県産ハモのから揚げ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし はくさい れんこん だいこん	精白米 砂糖 みかんゼリー	サラダ油	783 Kcal 33.6 g 20.6 g 2.2 g	種実類 乳製品	【山口県産ハモのから揚げ】 揚げ油
13 月	麦ご飯 キムチ鍋★ ナムル★ きな粉豆	木綿豆腐 豚肉 麦みそ 赤みそ 大豆 きな粉		にんじん いら こまつな にんじん	たまねぎ はくさい はくさい きんぴら もやし	精白米 麦 マロニー 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油 ごま油	762 Kcal 30.8 g 19.0 g 2.9 g	たまご いも類	【キムチ鍋】 はくさいキムチ(唐辛子) トウバンジャン(唐辛子)
14 火	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ チーズサラダ★ マカロニスープ	ホキ ベーコン	チーズ	にんじん にんじん パセリ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 マカロニ	サラダ油 サラダ油	815 Kcal 30.5 g 21.0 g 2.5 g	種実類 きのこ類	【ホキのバーベキュー ソースかけ】 揚げ油
15 水	白ご飯 キーマカレー★ 海藻サラダ★ レモンゼリー	白花生 豚肉 牛肉 レンズ豆	海藻サラダ	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 レモンゼリー	サラダ油 サラダ油	834 Kcal 24.0 g 21.0 g 2.9 g	緑黄色野菜 魚介類	【キーマカレー】 カレールウ(乳・唐辛子) 【海藻サラダ】 海藻サラダ(わかめ)
16 木	わかめご飯★ 鶏の塩こうじから揚げ★ はなっこりーのマヨ和え かぼちゃのみそ汁 シュークリーム★	鶏肉 チキンハム 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	はなっこりー にんじん かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 でん粉 砂糖 シュークリーム	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	882 Kcal 32.6 g 34.1 g 2.8 g	乳製品 種実類	【鶏の塩こうじから揚げ】 揚げ油 【シュークリーム】 乳・卵
17 金	白ご飯 <small>カルシウム貯金の日</small> さんまの甘露煮★ 甘酢和え そば煮★	さんまの甘露煮 鶏肉 さくさく 生揚げ		にんじん こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	829 Kcal 31.1 g 21.8 g 2.8 g	海藻類 たまご	
20 月	白ご飯 <small>クリスマスにちなんだ献立</small> フライドチキン★ グリーンサラダ ABCスープ クリスマスケーキ★	フライドチキン ベーコン		プロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ クリスマスケーキ	サラダ油 サラダ油	812 Kcal 28.1 g 28.4 g 3.3 g	きのこ 魚介類	【カレーピラフ】 カレーピラフの素 (乳・唐辛子) 【フライドチキン】 揚げ油 【クリスマスケーキ】 乳・卵
21 火	白ご飯 いわしの生煮え★ しそひじき和え★ おおひら★	いわしの生煮え 鶏肉 生揚げ	しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう 干しいたけ	精白米 さくさく こんにゃく 砂糖	サラダ油	786 Kcal 27.8 g 22.1 g 2.5 g	緑黄色野菜 種実類	
22 水	白ご飯 <small>冬至にちなんだ献立</small> お豆とかぼちゃのコロッケ★ 白菜のゆず香和え やかましいみそ汁★	お豆とかぼちゃのコロッケ 生揚げ 白花生 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい ゆず 長門ゆずき果汁 たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	816 Kcal 26.0 g 21.6 g 2.7 g	魚介類 小魚類	【お豆とかぼちゃの コロッケ】 揚げ油
23 木	白ご飯 れんこんマーボー丼 ショーロンポー★ 春雨サラダ	赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚肉 白花生 ショーロンポー ロースハム		にんじん いら にんじん	干しいたけ れんこん だいこん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	精白米 麦 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ 砂糖	サラダ油 サラダ油	840 Kcal 29.7 g 25.1 g 2.9 g	果物 いも類	【ショーロンポー】 オイスターソース
24 金	白ご飯 鶏肉のマーマレード焼き アーモンド和え★ コーンスープ★	鶏肉 ベーコン 白花生	生乳	にんじん にんじん プロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ しめじ とうもろこし	精白米 マーマレード 砂糖 薄力粉	アーモンド バター	846 Kcal 31.5 g 25.4 g 2.3 g	たまご 小魚類	

○ご飯の量
通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材です。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

青森県郷土料理

せんべい汁

割り節や昆布などでとった出し汁に、野菜や肉と一緒にせんべい汁用の「南部かきせんべい」を入れて煮こんだ汁ものです。江戸時代の後期、飢饉(ききん)や凶作で米を食べることができなかった八戸市とその周辺を含む南部では麦やそばを栽培しました。その粉から麦せんべいやそばせんべいが作られ、明治時代になって固く焼いた「南部せんべい」が誕生しました。

また、青森県の生産量が全国一位であるにんにくを豚肉のにんにく風味揚げに使っています。青森県の郷土料理をよく味わって食べてください。

大切だよ!朝ごはん

★朝ごはんにはどんなものを食べればいいのか? **エネルギーになるもの** **体をつくるもの(体温を上げる)** **体の調子を整えるもの**

元気に活動するためには、体や脳にエネルギーを補給することが大切です。ごはんやパン、麺、いもなどをとりましょう。

肉や魚、卵、豆、牛乳などを食べると、寝ている間に下がった体温を上げることができます。また、元気な体をつくるものになります。

野菜や果物、きのこなどを食べると、体の中で腸が動き始め、便秘を予防するはたらきがあります。