

剣崎学校給食センター

*材料の（ ）は、だしとりのみです。

12月きゅうしょくこんだてひょう



2025年11月26日

剣崎学校給食センター

12/8、24…松浦小なし
12/24…米水津小、鶴見中なし

*牛乳(主に体をつくるもとになる)は、毎日つきます。

*献立は都合により変更することもあります。

*材料の()は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる もとになる	主に調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	その他	一 覧 表 番 号	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ						もりつけかた
								加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび、かに	
16 火		ごはん			米									16 あげさばのしょうがみそかけ ごはん ふうみつけ けんちんじる
		揚げさばのしょうがみそかけ	さば、赤みそ	生姜	でんぷん、大豆油、砂糖、ごま	塩、こしょう、酒、濃口しょうゆ、みりん								
		けんちん汁	鶏肉、油揚げ、豆腐、(いりこ)	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	つきこんにゃく、里芋、砂糖、サラダ油	薄口しょうゆ、和風だし								
		風味漬け		キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜、しそ、レモン		薄口しょうゆ、塩								
17 水		揚げパン(ココア)	スキムミルク		コッペパン、砂糖、大豆油	ココア	13001 1004	スキムミルク コッペパン		●	●			17 みかん あげパン(ココア) キャベツのスープに
		キャベツのスープ煮	ベーコン、ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、枝豆、パセリ	じゃがいも	コンソメ、塩、こしょう、薄口しょうゆ、丼カ「スープ」	11032 11028	ベーコン ウインナー	●					
		みかん		みかん										
18 木		ごはん			米									18 とうふいり ふくさたまご ごはん てづくりつくだに かみかみメニュー
		豆腐入りふくさ卵	鶏ひき肉、しほり豆腐、卵	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	砂糖、サラダ油	薄口しょうゆ、和風だし、塩								
		大豆の磯煮	大豆、五分角昆布、さつま揚げ、豚肉	にんじん、いんげん、生姜	つきこんにゃく、砂糖、サラダ油	酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、和風だし、みりん	10038	さつま揚げ						
		手作り佃煮	いりこ、かつおぶし、塩昆布		ごま、砂糖	濃口しょうゆ、酢、みりん、酒								
19 金		米粉パン			米粉パン		1007	米粉パン		●	●			19 こめコパン キャベツとりんごのサラダ ミート スパゲティ
		ミートスパゲティ	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	スパゲッティ、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン、ナツメグ、パプリカ、ローレル、コンソメ	13008 1014	チーズ スパゲティ		●				
		キャベツとりんごのサラダ	豚ロースハム	キャベツ、きゅうり、りんご、かぼす	サラダ油、砂糖	酢、塩、こしょう、薄口しょうゆ	11033	ロースハム	●	●	●			
22 月		ごはん			米									22 ぶりのおろし煮 かぼちゃのみそ汁 即席漬け 冬至メニュー
		ぶりのおろし煮	ぶり	大根	でんぷん、大豆油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん								
		かぼちゃのみそ汁	生揚げ、白すりみそ、(いりこ)	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ										
		即席漬け		白菜、にんじん	砂糖、ごま	塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酢								
23 火		ごはん			米									23 ペコちゃんケーキ にらばた とほろどん(ごはん) かみかみメニュー
		にら豚そぼろ丼	豚ひき肉、大豆ミート	にら、玉ねぎ、乾しいたけ、にんにく	ごま油、砂糖、でんぷん	酒、濃口しょうゆ、みりん	4006	大豆ミート						
		餃子スープ		スープギョーザ、白菜、にんじん、ねぎ	春雨	薄口しょうゆ、こしょう、中華あじ、酒、丼カ「スープ」	18002	スープギョーザ			●			
		ペコちゃんケーキ			ペコちゃんケーキ(チョコ)		15040	ペコちゃんケーキ	●	●	●			
24 水		ごはん			米									24 やさしい ちゅうかあえ ごはん かみかみメニュー
		鶏肉の酢豚風	鶏肉	生姜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、乾しいたけ	米粉、小麦粉、大豆油、じゃがいも、砂糖、でんぷん、サラダ油	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、ケチャップ								
		野菜の中華あえ		キャベツ、にんじん、ほうれん草、もやし、きくらげ	ごま、砂糖、ごま油	濃口しょうゆ、酢								

*材料の()はだしとりのみです。

*表示義務のない(8品目以外)アレルゲンを完全除去することはできません。

*アレルギー表示対象品目は、特定原材料8品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみです。そばは、給食にはできません。

*特定原材料に準ずる原材料20品目の(表示推奨)アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

(令和6年3月28日、消費者庁より、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示推奨品目(特定原材料に準ずるもの)に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されましたが、推奨のため「マカダミアナッツ」の記載がない場合があります。)

*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

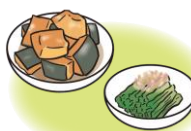
*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。

(出典：食育フォーラム)

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ること防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのがおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



今月の給食

・九重町との学校給食交流事業・・・海の幸が豊富な佐伯市と山の幸に恵まれた九重町で、お互いのおいしい食材を給食に出す取り組みです。今回は九重町の特産品の一つであるブルーベリーを使います。

：12月2日(火)ブルーベリーケーキ

・ふるさと給食：12月9日(火)豚肉の生姜炒め(甘酒)

12月15日(月)ジビエカレー(猪肉)

・有機栽培野菜&さいきの恵み：12月1日(月)大根、12月9日(火)さつまいも、

12月22日(日)かぼちゃ