

# 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、だしのりのみです。

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	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	花生	えび	かに	くるみ			
1月		ごはん			米												
		肉豆腐	豆腐, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, えのき, ぶなしめじ, 生姜, にんにく	砂糖, サラダ油	濃口しょうゆ, 酒, みりん											
		大根サラダ	フレッシュミート	大根, きゅうり, にんじん	ごま, エッグケアマヨネーズ	酢, 薄口しょうゆ	10017 17056	フレッシュミート Egg ケアマヨネーズ									
2月		生姜と豚肉の混ぜごはん	豚肉	生姜, 玉ねぎ	米, ごま, 砂糖, サラダ油	酒, 塩											
		かきたま汁	卵, 豆腐, かまぼこ, (かつおぶし)	白菜, にんじん, ねぎ	でんぷん	塩, 酒, 薄口しょうゆ	10028	かまぼこ									
		ブルーベリーケーキ	卵, ヨーグルト, 牛乳	ブルーベリー	サラダ油, 砂糖, 小麦粉, アーモンド	バニリン, バナナ											
九重町との学校給食交流事業																	
3月		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン	●	●							
		鮭のバジル焼き	鮭			バジルペースト, 塩, こしょう, 白ワイン	6011	バジルペースト									
		コーンスープ (こめこ)	ベーコン, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	米粉	塩, こしょう, コンソメ, 丼がら	11032	ベーコン	●	●							
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー	サラダ油	塩, こしょう												
4月		ごはん			米												
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	玉ねぎ, にんじん, いんげん	じゃがいも, 砂糖, サラダ油	濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, 和風だし, 酒, みりん											
		千草あえ	卵	キャベツ, ほうれん草, にんじん	砂糖, サラダ油, ごま, 春雨, ごま油	塩, 薄口しょうゆ											
5月		ごはん			米												
		ハンバーグのソースかけ	豚ひき肉, 大豆ミート, 卵, 牛乳	玉ねぎ, にんにく, ぶなしめじ, 乾しいたけ	パン粉, サラダ油	塩, こしょう, コンソメ, ケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース, 赤ワイン	4006 1017 17045	大豆ミート パン粉 デミグラスソース	●	●							
		ゆでキャベツ		キャベツ													
	白菜スープ	鶏肉, 豆腐	えのき, にんじん, 白菜, ねぎ			薄口しょうゆ, 塩, 丼がら											
8月		ごはん			米												
		麻婆春雨	豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	にんじん, ねぎ, 生姜	春雨, 砂糖, でんぷん, ごま油, サラダ油	濃口しょうゆ, 酒, みりん, 麻婆ソース, トウバンジャン	17015	麻婆ソースG		●							
		ナムル		きゅうり, にんじん, もやし, にんにく	ごま, ごま油, 砂糖	酢, 濃口しょうゆ, 塩											
	さつまポテト			さつまポテト			15030	さつまポテト									
9月		ごはん			米												
		豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ, 生姜	サラダ油	甘酒, 濃口しょうゆ	16003	甘酒									
		うましおさつま汁	鶏肉, 豆腐, 白すりみそ, (いりこ)	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ	さつまいも, サラダ油	ケチャップ											
	りんご		りんご														
10月		ミルクパン			ミルクパン		1006	ミルクパン	●	●							
		ポテトミート焼き	牛ひき肉, 豚ひき肉, チーズ	玉ねぎ, にんじん	クリンクルカットポテト, サラダ油	赤ワイン, 塩, こしょう, コンソメ, デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース	13009 2003 17045	チーズ クリンクルカットポテト デミグラスソース	●	●							
		イタリアンスープ	ベーコン, 卵, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	パン粉	薄口しょうゆ, 丼がら, コンソメ, 塩, こしょう	11032 13008 1017	ベーコン チーズ パン粉	●	●	●						
11月		ごはん			米												
		おでん	鶏肉, たこ, 生揚げ, ちくわ, 五分角昆布, (いりこ)	大根, にんじん	こんにゃく, 砂糖	濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, 酒, みりん, 和風だし	10029 10052	ちくわ たこ									
		きびなごフライ	きびなごフライ		大豆油		10048	きびなごフライ	●								
	みかん		みかん														
12月		ごはん			米												
		親子丼	鶏肉, かまぼこ, 卵	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	砂糖, でんぷん, サラダ油	酒, 濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, みりん, 和風だし	10028	かまぼこ									
		切干大根のうまみサラダ	フレッシュミート	乾しいたけ, 切干大根, かぼす	エッグケアマヨネーズ, ごま	中華あじ, 塩, こしょう	10017 17056	フレッシュミート Egg ケアマヨネーズ									
15月		ごはん			米												
		シビエカレー	いのしし肉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, 生姜	じゃがいも, サラダ油	スペシャルカレー, やさいカレー, トマトピューレ, 赤ワイン, ローレル, 塩, こしょう, コンソメ	17031 17038	スペシャルカレー やさいカレー	●								
		ごまドレサラダ	豚ロースハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	ごま, サラダ油, 砂糖	濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ, 酢	11033	ロースハム	●	●	●						

# 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	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	つきこんにやく,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		コッパン,砂糖,大豆油	ココア	13001 1004	スキムミルク コッパン	●	●	●	●		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,升がらスープ	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	つきこんにやく,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 キャベツといんごのサラダ 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	スパゲッティー,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	●	●				
		キャベツといんごのサラダ	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 ふいの おろしに ごはん そくせきつけ 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 にら豚そぼろ丼 餃子スープ ペコちゃんケーキ ペコちゃんケーキ(チョコ)
		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,升がらスープ	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 鶏肉の酢豚風 野菜の中華あえ やさしい ちゅうがあえ ごはん とりにくの すぶたふう 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)アレルギー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などで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。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、ミネラルが豊富で、体の健康をサポートします。

**朝のくだものは金!**

寒さなどで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もおすすめです。

**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、歯並びもよくなります。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