

学校給食予定献立表

12月の給食目標
食べ物の働きについて知ろう！

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			519	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			505
バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)	コッペパン	やきそばめん	60	○			小(高)
	ウインナー	20		○		618		ぶたにく	25		○		600
きのこの	たまねぎ	25			○	中・高	ちゃんぽん	キャベツ	25			○	764
わふうスパゲティ	にんじん	8			○	765		たまねぎ	20			○	
	しめじ	5			○		だいこんの	もやし	15			○	
トマトとレタスの	えのきだけ	5			○		ちゅうかふう	にんじん	10			○	
のスープ	まいたけ	5			○		うまに	あおねぎ	3			○	
	ほうれんそう	10			○			ほししいたけ	0.5			○	
	にんにく	0.5			○			にんにく・しょうが	0.5			○	
	あぶら	3	○					あぶら・ごまあぶら		○			
	さけ	2						しょうゆ・みりん					
	しょうゆ	3						さけ・しお・こしょう					
	みりん	1						とりがらスープ	10				
	しお	0.2						とりミンチ	10		○		
	こしょう	0.03						だいこん	40			○	
	だしじる	1						はくさい・さやいんげん	10			○	
	とりにく	15		○				にんにく・しょうが	0.3			○	
	レタス	15			○			あぶら	0.5	○			
	たまねぎ	15			○			さとう	0.6	○			
	トマト	10			○			しょうゆ・す	1.3				
	ソテードオニオン	4			○			トウバンジャン	0.05				
	オリーブオイル	1	○					とりがらスープ	2				
	うすくちしょうゆ	0.5						かたくりこ	1				
	しろワイン	2					18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	とりがらスープ	12					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			528
	しお	0.1						やさいふりかけ	1袋				小(高)
	こしょう	0.03					ごはん	ぶたにく	30		○		612
	やさいブイヨン						やさいふりかけ	うずらたまご	20		○		中・高
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	キャベツ	30			○	770
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			526	タイピーエン	あおねぎ	3			○	
ごはん	とりにく	30		○		小(高)	しゅうまい	にんじん	10			○	
	ちくわ	15			○	608		たまねぎ	25			○	
ちくぜんに	いたこんじゃく	25	○			中・高		もやし	15			○	
よしのじる	ごぼう	15			○	741		ほししいたけ	0.5			○	
	たけのこ	10			○			はるさめ	7	○			
	れんこん	15			○			しょうが	0.5			○	
	にんじん	10			○			あぶら	1	○			
みかん	さやいんげん	10			○			うすくちしょうゆ	2				
	あぶら	1	○					しお・こしょう					
	さとう	3	○					とりがらスープ	7				
	しょうゆ	6						しゅうまい	36	○	○		小(低)
	さけ	2					19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		533
	みりん	2					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(高)
	だしじる	0.7						とうふバーグ	50		○		606
	さといも	25	○				ごはん	こまつな	10			○	
	ほうれんそう	10			○			たまねぎ	25			○	
	だいこん	15			○		とうふバーグ	にんじん・トマト	10			○	中・高
	しいたけ	5			○		カレーあんかけ	あぶら	0.5	○			737
	にんじん	8			○			しょうゆ・さけ					
	みつば	2			○		のっぺいじる	みりん	1				
	うすくちしょうゆ	3.5						カレールウ	5	○			
	さけ	2						カレーこ	0.1				
	みりん	2						だしじる	0.7				
	だしじる	1.74						とりさきみ	15		○		
	だしこんぶ	0.35						うすあげ	8		○		
	かたくりこ	2						さといも	25	○			
	みかん	1個			○			にんじん	10			○	
								だいこん	15			○	
								ごぼう	10			○	
								しろねぎ	8			○	
								さけ・うすくちしょうゆ	1				
								みりん	3				
								だしじる・だしこんぶ					
								かたくりこ	1				




タイピーエン (太平燕)

- 熊本県で有名な料理です。
- 春雨を使った臭だくさんのスープ料理です。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)


が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

2025年^{ねん}も給食^{き　　し　　う　し　ょ　く}をたくさん
たべてくれてありがとう



学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			496	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
	さのたまあじつけのり	1袋		○				とりにく	50		○		
ごはん(すくなめ)	うどん	60	○			小(高)	ごはん	しお・こしょう					小(高)
	とりにく	15		○		588		しろワイン	2				613
さのたま	うすあげ	8		○			フライドチキン	オールスパイス	0.05				
あじつけのり	かぼちゃ	25	○			中・高		カレーこ	0.15				中・高
	だいこん	15			○	724	キャベツと	しょうゆ	1.5				
とうじうどん	にんじん	8		○	○		ほうれんそうの	にんにく・しょうが	0.4			○	
(冬至うどん)	しろねぎ	10		○	○		ソテー	とうにゅう	1.5		○		
	ほうれんそう	10		○	○		クリスマス	こめこ	5	○			
あつあげと	しょうが	0.5		○	○		コンソメスープ	あげあぶら	3	○			
はくさいの	うすくちしょうゆ	8						キャベツ	30			○	
うまに	みりん	3						にんじん	5			○	
	ゆずしぼりじる	1			○		クリスマス	ほうれんそう	15			○	
	だしじる	1.4					デザート	ホールコーン	5			○	
	だしこんぶ	0.35						オリーブオイル	0.5	○			
	とりミンチ	10		○				しょうゆ	0.3				
	あつあげ	20		○				しお・こしょう					
	はくさい	15			○			こまつな・にんじん	10			○	
	たまねぎ	10			○			はくさい・たまねぎ	15			○	
	にんじん	8			○			えのきだけ	5			○	
	しめじ	5			○			ソテードオニオン	3			○	
	いたこんにゃく	10	○					オリーブオイル	0.5	○			
	あぶら	0.5	○					うすくちしょうゆ	0.5				
	しょうゆ	3						しろワイン	1				
	さけ	1						とりがらスープ	12				
	みりん	1						しお・こしょう					
	さとう	0.5	○					やさしいブイヨン	0.35				
	だしじる	0.7						クリスマスデザート	1個	○			



今年の冬至は
12月22日

「冬至」は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運がむいてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気をはらう小豆や「ん」のうく食べ物を食べて「運」をよびこむ風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん
(うどん)

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷えこみが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、かぜをひきにくい丈夫なからだをつくりましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類

魚介類

たまご卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん
レバー
ほうれん草
うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー
パプリカ
いちご
キウイフルーツ
じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ
サラダ油
サケ
アーモンド

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)