

12月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ◎ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 全国の郷土料理(熊本県) ♪ ふれあいスクールランチコンテスト'22 ◇ 愛媛FCコラボメニュー

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
1 木☆	しろごはん 牛乳 けんちんじる さばの柚子みそ焼き こっばなます みかん	牛乳 焼き豆腐 さば 麦みそ 油揚げ	たけのこ ごぼう 葉ねぎ しょうが ゆず 大根 紫大根 きゅうり にんじん みかん	米 こんにやく さといも 砂糖 ごま	小	678	24.7	33.6
					中	848	29.4	30.8
2 金	はだかむぎこパン 牛乳 チリコンカン みかンドレッシングサラダ さつま芋の アーモンドからめ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 豚レバー カルパソ マローファットピース レッドキドニー	にんにく 玉ねぎ にんじん パジル トマト 大根 ブロッコリー キャベツ	パン 砂糖 米油 さつまいも アーモンド	小	699	30.0	30.1
					中	846	35.9	28.7
5 月◇	パエリア 牛乳 白菜のスープ 鯛のバジル焼き ひじきサラダ (中) かぼちゃのマフィン	鶏肉 いか たこ 牛乳 豚肉 鯛 ひじき	玉ねぎ にんじん トマト にんにく 白菜 長ねぎ きくらげ パジル キャベツ 小松菜 コーン	米 米油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 (中) かぼちゃの マフィン	小	610	31.3	25.2
					中	800	38.0	23.5
6 火☆♪	びりん飯(熊本県) 牛乳 つぼん汁(熊本県) 野菜と大豆のかき揚げ かぶとだいこんの酢の物	豆腐 高野豆腐 油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ わかめ	ごぼう にんじん 枝豆 干ししいたけ れんこん しめじ 葉ねぎ 玉ねぎ ゴーヤ きゅうり かぶ 大根 ゆず	米 米油 さといも 米粉 もち麦粉 砂糖	小	627	22.1	28.7
					中	755	25.6	26.7
7 水	りんご入りジンジャーパン 牛乳 しっぽくうどん 揚げ鶏の柿ソースあえ 即席漬	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	大根 にんじん 干ししいたけ 長ねぎ 葉ねぎ 柿 白菜 ほうれん草 だいだい しょうが	パン 黒砂糖 バター りんごクリスタル うどん さといも 砂糖 でんぷん 米油	小	653	28.2	33.2
					中	809	33.5	32.0
8 木	ハヤシライス (しろごはん) 牛乳 かみかみサラダ りんご(小1/6、中1/4)	牛乳 牛肉 豚レバー 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり チンゲン菜 キャベツ レモン りんご	米 米油 じゃがいも 黒砂糖 アーモンド マヨネーズ	小	688	23.2	30.2
					中	851	27.2	27.7
9 金 茶	赤米の洋風ちらし寿司 牛乳 もち麦とカニかまの ふわとろスープ 牛肉コロケ ごまあえ	さけ 牛乳 卵 カニかまぼこ	にんじん 枝豆 コーン レタス トウモロコシ えのき 小松菜 キャベツ もやし 赤ピーマン	米 赤米 砂糖 もち麦 牛肉コロケ 米油 ごま	小	675	23.9	26.9
					中	810	27.6	25.0
12 月	五穀ご飯 牛乳 肉じゃが カル鉄団子 野菜のすだち風味あえ	牛乳 牛肉 豆腐 魚すり身 ちりめん おから 大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 きくらげ キャベツ きゅうり コーン すだち	五穀米 米 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖 米粉	小	644	24.0	25.9
					中	791	28.0	23.6
13 火	しろごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 豚肉のかりん揚げ ナムル しそひじき	牛乳 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 豚肉 しそひじき	長ねぎ 大根 にんじん 白菜 しょうが きゅうり 小松菜 きくらげ 切干大根	米 さといも でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油	小	643	29.8	26.6
					中	799	35.4	24.0

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %	
14 水	メロンパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン ポイル野菜 いちごケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ 小松菜 葉ねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ ブロッコリー コーン	パン ビスケット じゃがいも 砂糖 いちごケーキ	小	672	27.5	38.4
					中	822	32.8	36.6
セレクト給食	チキンピラフ 牛乳 野菜スープ くじらのケチャップ和え ポイル野菜 ミニチョコケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン くじら肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ たけのこ コーン マッシュルーム 白菜 小松菜 葉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー	米 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ミニチョコケーキ	小	663	28.5	30.1
					中	802	33.2	27.4
15 木	親子丼(しろごはん) 牛乳 ちくわのゆかりあげ おひたし	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ゆかりご飯の素 ほうれん草 もやし キャベツ	米 砂糖 米粉 もち麦粉 米油 ごま	小	641	29.3	27.2
					中	793	34.4	24.6
16 金☆	もち麦パン 牛乳 かぶりポトフ ブロッコリーのサラダ きなこ豆 桃ジャム	牛乳 鶏肉 ウインナー コースハム 大豆 きな粉	チンゲン菜 大根 かぶ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	パン もち麦 砂糖 じゃがいも 米油 黒砂糖 桃ジャム	小	634	28.1	26.5
					中	766	33.3	24.9
19 月	里芋ご飯 牛乳 豆腐汁 魚の香味揚げ 油揚げと野菜のおろしあえ	鶏肉 松山揚げ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ホキ 油揚げ	にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 葉ねぎ パセリ 小松菜 きゅうり 紅しぐれ大根 だいこん レモン	米 さといも 米粉 でんぷん 米油	小	629	31.1	28.3
					中	772	36.6	25.9
20 火	しろごはん 牛乳 マーボー豆腐 スプラギ パンサンスー	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ 鶏肉	玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが レモン パジル きゅうり もやし たけのこ オレガノ	米 ごま油 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま	小	670	28.8	30.8
					中	830	34.0	28.7
21 水☆	スイートポテトパン 牛乳 ピーマン炒め フレンチサラダ キャベツいりこ 紅まどんな	牛乳 豚肉 いか 小煮干し	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん きくらげ 葉ねぎ 長ねぎ にんにく チンゲン菜 きゅうり コーン レモン 紅まどんな	パン バター さつまいも 砂糖 ピーマン 米油 カシューナッツ	小	680	28.3	27.4
					中	828	33.6	26.2
22 木◇	しろごはん 牛乳 かぼちゃのシチュー 鯛の香味焼き 切干大根の甘酢あえ	牛乳 豚肉 豆乳 鯛 ひじき	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 米油 砂糖	小	641	26.7	21.6
					中	795	31.6	19.5

【保護者の皆さまへ】
 ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
 ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等の
 コンタミネーションの恐れがあります。



冬至と食べ物



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源です。

あずき 赤い色が邪気を払うとされ、あずき粥などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを食べる地域もあります。

