



# R5. 12月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅくよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
<b>お肉給食の日</b>									
1	金	むぎごはん		めばる塩こうじづけ れんこんうめマヨサラダ ぶた汁	牛乳 メバル かつお節 ぶた肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう 油 ビーナツ ノンエッグマヨネーズ さといも	れんこん きゅうり ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ うめ だいこん しょうが こんにやく しいたけ	646 28.7	
4	月	あげパン ヤクルト		ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ 大豆 ツナ ぶた肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも ヤクルト 和風ごまドレッシング	ブロッコリー ホールコーン たまねぎ えだまめ レタス にんじん パセリ	639 28.5	
5	火	むぎごはん		ピリからからあげ こんにやくおかかあえ のっぺい汁	牛乳 とり肉 かつお節 あつあげ ちくわ てんぷら (にぼし)	米 麦 油 さとう こむぎこ でんぶん ごま ごま油 さといも	ねぎ しょうが ごぼう いんげん こんにやく しいたけ にんじん	642 28.1	
6	水	コッペパン		トマトミートオムレツ 大学芋 マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン たまご スキムミルク	コッペパン さつまいも さとう 水あめ ごま 油 じゃがいも マカロニ でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ トマト えだまめ	680 22.7	
7	木	むぎごはん		魚のタルタル焼き ごぼうのサラダ あいしょう汁	牛乳 ホキ ヨーグルト ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さつまいも タルタルソース ノンエッグマヨネーズ	ごぼう たまねぎ ねぎ レタス にんじん こんにやく	653 26.6	
8	金	カレーライス		ササミフライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム とりささみ 大豆 たまご とり肉 スキムミルク	米 麦 油 パンコ こむぎこ じゃがいも 和風ごまドレッシング	にんにく カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ りんご	690 27.5	
11	月	ふりかえきゅうぎょう日							
12	火	むぎごはん		いわしのしょうが煮 だいこんのナムル さつまい	牛乳 あつあげ とりささみ ぶた肉 いわし 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも でんぶん	きゅうり だいこん しょうが こんにやく しいたけ しめじ にんじん ねぎ	645 23.7	
13	水	しょくパン クリームゴールド		なすのグラタン とりだんご汁	牛乳 とりミンチ ベーコン チーズ たまご ちくわ 米みそ	しょくパン バター こめこ でんぶん クリームゴールド	なす たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんじん キャベツ しいたけ えだまめ	682 27.7	
14	木	むぎごはん		手作りクロック わかめとコーンのサラダ みそけんちん汁	牛乳 ぶたミンチ たまご とうふ とり肉 麦みそ わかめ 赤みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 パンコ こむぎこ じゃがいも ごま油 さとう さといも	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ グリーンピース レタス しょうが ホールコーン こんにやく ごぼう ねぎ	655 24.2	
15	金	むぎごはん 青りんごゼリー		かぶのサラダ すき焼き風煮	牛乳 ハム 牛肉 あつあげ とうふ	米 麦 油 さとう マロニー ゼリーのもと	かぶ ねぎ こんにやく レタス はくさい しいたけ たまねぎ にんじん りんご	653 21.4	
<b>ふるさとくまさんデー</b>									
18	月	ミルクパン		はるまき ちゅうかサラダ せんだご汁	牛乳 ハム 油あげ とり肉 ぶた肉 (にぼし)	ミルクパン 油 ごま油 さとう さつまいも はるまき こむぎこ さつまいもでんぶん でんぶん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しょうが にんじん はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ だいこん ごぼう	661 25.8	
19	火	むぎごはん		ほうれん草のナムル 親子煮 つぼづけ	牛乳 とり肉 たまご あつあげ 	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ こんにやく にんじん 干しだいこん もやし グリーンピース しいたけ	689 30.4	
20	水	コッペパン		のりあげくん 切り干し大根のすのもの 白ごまたんたうどん	牛乳 とりミンチ ちくわ 焼きのり たまご 油あげ とりささみ 米みそ (かつお節・出し昆布)	コッペパン じゃがいも パンコ さとう 油 ごま油 ごまうどん ねりごま	れんこん にんじん キャベツ 切り干しだいこん きゅうり たまねぎ	693 33.0	
21	木	むぎごはん		きびなごからあげ さといものみそよごし はくさいのみそ汁	牛乳 きびなご ぶたミンチ 油あげ 麦みそ 青のり わかめ 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも じゃがいも	こんにやく たまねぎ しょうが はくさい しいたけ ねぎ	647 22.3	
<b>クリスマスメニュー</b>									
22	金	チキンライス クリスマスケーキ		クリスマスチキン レタスサラダ クリスマスあったかスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム ウインナー クリスピーチキン	米 麦 油 さとう じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ グリーンピース きゅうり レタス にんじん パセリ ホールコーン	766 27.5	

## ふるさとくまさんデー



せんだご汁

せんだご汁は、天草の郷土料理です。じゃがいもやさつまいものでんぶんを使っただんご汁です。せんだご汁の「せん」とは、漢字で「洗」と書きます。天草では、昔からすりおろしたさつまいもを洗って、でんぶんを作り、いろいろな料理に利用してきました。このいものでんぶん「洗」を使って作っただんご汁を「せんだご汁」といいます。

☆お肉給食の日☆

天草市養豚振興協議会様より、天草市の子  
どもたちに豚肉をいただきました！給食では、  
寒い日にぴったりの豚汁を作ります。お楽しみに！

