



# 【12月】学校給食献立予定表

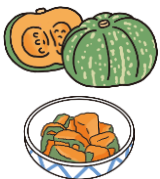


天草市立有明中学校

| ひ  | よう | しゅしよく                      | ぎゅうにゅう | おかず                                   | 主な材料   |   |  | 栄養              |              |
|----|----|----------------------------|--------|---------------------------------------|--|---|--|-----------------|--------------|
|    |    |                            |        |                                       | 赤  | 黄   | 緑  | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|    |    |                            |        |                                       | 主に体の組織を作る  | 主にエネルギーになる                                      | 主に体の調子を整える   |                 |              |
| 1  | きん | 麦ごはん                       |        | 麻婆豆腐<br>パンバンジーサラダ                     | ぎゅうにゅう とうふ だいず<br>ぶたにく とりにく                      | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごまあぶら                         | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ねぎ しいたけ にんにく<br>キャベツ きゅうり しょうが                               | 735             | 29.5         |
| 4  | げつ | 食パン                        |        | オニオンスープ<br>じゃがいものミートソース焼き<br>クリームゴールド | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく<br>ウインナー だいず チーズ               | しよくパン さとう でんぶん<br>じゃがいも マッシュルーム<br>あぶら クリームゴールド | たまねぎ にんじん えのきたけ<br>パセリ   | 997             | 30           |
| 5  | か  | 給食はありません                   |        |                                       |  |   |  |                 |              |
| 6  | すい | セルフホットドック                  |        | 白菜スープ<br>コーンサラダ                       | ぎゅうにゅう スティックドッグ<br>とりにく                          | コッパン さとう あぶら<br>じゃがいも                           | はくさい たまねぎ にんじん<br>コーン キャベツ きゅうり  | 736             | 29.9         |
| 7  | もく | 麦ごはん                       |        | あおさのみそ汁<br>肉野菜炒め                      | ぎゅうにゅう とうふ あげ<br>ぶたにく あおさ                        | こめ むぎ じゃがいも                                     | たまねぎ ねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ ピーマン<br>にんじん   | 770             | 32.3         |
| 8  | きん | 冬野菜カレーライス                  |        | たくあんサラダ<br>みかんゼリー                     | ぎゅうにゅう ぶたにく                                      | こめ むぎ ごま さとう                                    | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>フロッキー カリフラワー<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>たくあん みかんかん みかん<br>ジュース アガー | 816             | 22.6         |
| 11 | げつ | シュトーレン                     |        | コンソメスープ<br>ポテトサラダ                     | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく                                | コッパン さとう じゃがいも<br>アーモンド マーガリン<br>くろざとう マヨネーズ    | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり コーン   | 678             | 22           |
| 12 | か  | 麦ごはん                       |        | ビーフ汁<br>焼きぎょうざ<br>鉄分サラダ               | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>とりにく ひじき                       | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう<br>ビーフン さとう ごま               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しいたけ えのきたけ ねぎ<br>もやし こまつな                                    | 712             | 24.4         |
| 13 | すい | 麦ごはん                       |        | のっぺい汁<br>いわしのおかか煮<br>もやしと小松菜のゆかり和え    | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ ちくわ いわし<br>(いりこ)             | こめ むぎ さとも<br>こんにやく でんぶん                         | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>もやし こまつな ゆかり   | 730             | 28.6         |
| 14 | もく | しろごはん                      |        | みそおでん<br>じゃこナッツサラダ                    | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ<br>さつまあげ あつあげ ちくわ<br>うずらたまご ちりめん | こめ さとも さとう<br>こんにやく ピーナッツ                       | だいこん にんじん きゅうり<br>キャベツ   | 814             | 31.9         |
| 15 | きん | 中華風まぜごはん                   |        | 白菜すくず汁<br>海藻サラダ                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハム かいそうサラダ                        | こめ さとう ごまあぶら ごま<br>でんぶん あぶら                     | にんじん たけのこ しいたけ<br>しょうが はくさい えのきたけ<br>こまつな キャベツ きゅうり                            | 733             | 29.6         |
| 17 | にち | 黒糖蒸しパン                     |        | ポトフ<br>えだまめサラダ                        | ぎゅうにゅう ウインナー<br>ツナ                               | ホームケーキミックス さとう<br>バター じゃがいも くるざとう               | たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ えだまめ   | 652             | 25.4         |
| 18 | げつ | 振替休業日                      |        |                                       |  |   |  |                 |              |
| 19 | か  | ～阿蘇のあじ～<br>高菜ごはん<br>       |        | だご汁<br>薄焼き卵のごま酢和え                     | ぎゅうにゅう ベーコン あげ<br>とりにく たまご                       | こめ むぎ さとう ごま<br>こむぎこ さとも                        | たかなづけ だいこん にんじん<br>ねぎ しいたけ キャベツ<br>きゅうり  | 776             | 25.4         |
| 20 | すい | パイシチュー                     |        | ペンネポロネーゼ<br>ピーナッツ和え                   | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>ぎゅうにく チーズ                    | パンきじ バター ペンネ<br>こむぎこ さとう ピーナッツ                  | にんじん たまねぎ しめじ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>もやし にんにく しょうが                               | 743             | 31.5         |
| 21 | もく | 麦ごはん<br>冬至(12/22)メニュー      |        | かぼちゃのみそ汁<br>さば塩麹焼き<br>ゆずの香り和え         | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ちりめん さば わかめ<br>(いりこ)              | こめ むぎ   | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>しめじ しいたけ ねぎ キャベツ<br>きゅうり ゆず                                  | 751             | 27.9         |
| 22 | きん | チキンライス<br>クリスマス(12/25)メニュー |        | かぼちゃのポターージュ<br>唐揚げ<br>グリーンサラダ・セレクトケーキ | ぎゅうにゅう とりにく<br>クリーム                              | こめ さとう あぶら バター<br>オリーブ油 ケーキ                     | たまねぎ にんじん グリンピース<br>かぼちゃ しめじ えだまめ<br>キャベツ きゅうり レタス                             | 980             | 25.4         |

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 「冬至」と「かぼちゃ」



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。  
「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかけにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。「寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように」との願いが、こめられています。



## 「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」になるようになったそうです。「無病息災」を願うと、いわれています。

