

12月 五和小学校献立表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	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	からだのしょうしをととのえる	
1	げつ	コッペパン チョコだいず		ひらめんスープ さかなのハーブやき れんこんチップサラダ	牛乳 ぶたにく ホキ	コッペパン クイッティオ 米粉 ごまあぶら あぶら さとう チョコだいず	もやし たまねぎ 人参 きくらげ こまつな ねぎ れんこん キャベツ	616 26.5
天草宝島デー:あまくさぶたにく								
2	か	むぎごはん		はくさいのみそしる あまくさぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 油あげ ぶたにく (にぼし)	米 麦 さといも さとう ごま	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし 人参 しょうが	606 24.3
3	すい	チーズパン		すきやきうどん だいずとひじきサラダ みかん	牛乳 あつあげ 牛肉 ひじき 大豆	チーズパン うどんめん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ はくさい ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きゅうり コーン みかん	640 23.1
4	もく	むぎごはん		はつぼうさい にらまんじゅう だいこんナムル	牛乳 かまぼこ うずらたまご ぶたにく とりにく こんぶ	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう ごま ごまあぶら	はくさい たまねぎ チンゲンサイ 人参 きくらげ にら きゅうり 大根 たけのこ	611 22.7
天草宝島デー:あまくさだいおう								
5	きん	むぎごはん		あまくさだいおうのカレー だいずナゲット かいそうサラダ	牛乳 天草大王 だいず かいそうミックス	米 麦 あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	694 24.0
8	げつ	じきゅうそうたいかい ふいかえきゅうぎょうび						
9	か	キムタクごはん		わかめスープ ちぐさやき もやしのすのもの	牛乳 ぶたにくわかめ とうふ たまご チキンハム	米 麦 ごま ごまあぶら さとう	白菜 大根 もやし にら たまねぎ キャベツ 人参 しいたけ えのきたけ	625 24.6
天草宝島デー:はくさい								
#	すい	かぼちゃパン		はくさいスープ ひじきコロケ イタリアンサラダ	牛乳 かまぼこ 牛ひき肉 ぶたひき肉 ひじき チーズ とりにく	かぼちゃパン ごまあぶら 春雨 パン粉 じゃがいも 小麦粉 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 はくさい キャベツ きゅうり コーン	668 24.9
#	もく	むぎごはん		にらたまじる いわしのかんろに きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 とうふ たまご いわし とりにく (にぼし)	米 麦 でんぶん ごま さとう ごまあぶら	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ 大根	603 25.4
#	きん	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ささみのレモンあげ はくさいのしそこんぶあえ	牛乳 あつあげ かまぼこ とりにく ぶたにく こんぶ	米 麦 さとう あぶら ごま でんぶん	たけのこ いんげん 人参 きくらげ はくさい しいたけ たまねぎ レモン	672 28.2
#	げつ	しょくパン		ほうれんそうのシチュー きびなごカリカリフライ② ごぼうサラダ	牛乳 とりにく きびなご	食パン じゃがいも あぶら 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 小麦粉	人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 ごぼう キャベツ	614 23.7
#	か	しおごはん (セルフおにぎり)		こさいのみそしる とりのからあげ ごまずあえ・のり	牛乳 あつあげ とりにく のり (にぼし)	米 麦 さといも でんぶん 小麦粉 あぶら さとう ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	639 28.2
#	すい	こめこパン		ラビオリスープ さかなのマヨネーズやき じゃこじやがサラダ	牛乳 ホキ ちりめん	米粉パン ラビオリ あぶら 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	人参 たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	594 27.7
#	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ はるさめすのもの	牛乳 とうふ ぶたひき肉 大豆 油あげ	米 麦さとう 小麦粉 でんぶん ごま あぶら はるさめ	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ	686 26.7
ふるさとくまさんデー:菊池の味								
#	きん	むぎごはん		たけみつこうなべ れんこんつくね きんぴらごぼう	牛乳 ちくわ ぶたにく とりにく あつあげ 牛にく (かつお・こんぶ)	米 麦 さといも あぶら ごま さとう	大根 ごぼう こまつな こんにやく 人参 しいたけ ねぎ いんげん	695 27.5
#	げつ	ミルクパン		ミートボールスープ じゃがいもオムレツ ピーンズサラダ	牛乳 ミートボール ベーコン チーズ たまご チキンハム ミックスピーンズ	ミルクパン はるさめ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう しいたけ ねぎ 人参 はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	660 27.7
#	か	むぎごはん		とりだんごじる だいずととうふのフライ きりぼしだいこんのいために	牛乳 とりにく だいず とうふ すりみ とりにく さつまあげ 油あげ	米 麦 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ しょうが たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ 大根 こんにやく	682 25.2
天草宝島デー:キャベツ								
#	すい	まるパンカット (セルフバーガー)		ミネストローネ てりやきパティ キャベツのコールスロー・セレクトケーキ	牛乳 ベーコン とりにく	丸パン マカロニ じゃがいも あぶら ケーキ	人参 たまねぎ 枝豆 セロリ キャベツ コーン	760 27.4

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★今月の地元食材の紹介★

五和給食センターでは、地産地消の取組を進めることで
子供たちにより安全安心な給食を提供できるよう努めています。

12月の五和産の食材は...

にんじん・ごぼう(山本さん)、きゅうり(丸木さん)

キャベツ・白菜(原田さん)、みかん(酒井さん)

また、12/2(火)の天草宝島デーで使用する豚肉は、

天草拓心高校で育てられた豚肉を使用します。

他にも食育だより11月号でもお伝えした通詞島の嘉八屋鹽さんの塩や

柴田養鶏場のカナちゃんの卵等々...

私たちが食べている給食には作ってくださる調理の先生や
地域の生産者の方などたくさんの人の思いがこめられています。

～天草拓心高校の豚肉の話～

12/2(火)に使用する豚肉は、天草拓心
高校生物生産科畜産専攻の生徒が育て
た豚です。拓心高校では、廃棄される食
品や食品の製造過程でた残さを豚の
飼料として活用する「エコフィード」に取り
組まれています。また、希少価値の高い
熊本のブランド豚「赤ぶた(デュロック種)」
も育てられているということです。感謝し
ていただきます。

