

12月 五和小学校献立表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう	エネルギー		
1	げつ	コッペパン チョコだいす	牛乳	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	ちやにくやはねになる 牛乳 ぶたにく ホキ	ねつやちからになる コッペパン クイッティオ 米粉 ごまあぶら あぶら さとう チョコだいす	からだのちょうしをととのえる 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	たんぱくしつ 616 26.5
2	か	天草宝島デー:あまくさぶたにく むぎごはん	牛乳	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 しうが	606 24.3
3	すい	チーズパン	牛乳	すきやきうどん だいすとひじきサラダ 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	天草宝島デー:あまくさだいおう むぎごはん	牛乳	はっぽうさい 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
5	きん	むぎごはん	牛乳	天草宝島デー:あまくさだいおう むぎごはん むぎごはん むぎごはん	牛乳 天草大王 だいすナゲット かいそうサラダ	米 麦 あぶら じやがいも 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 ふりかえきゅうぎょうび						
9	か	キムタクごはん	牛乳	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
#	すい	天草宝島デー:はくさい かぼちゃパン	牛乳	はくさいスープ ひじきコロッケ 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 じやがいも 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	牛乳	にらまじる 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	牛乳	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	牛乳	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 じやがいも 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)	牛乳	こさいのみそしる とりのからあげ ごまづあえ・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	牛乳	ラビオリースープ さかなのマヨネーズやき じやこじやがサラダ	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 じやがいも	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	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ はるさめのもの	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
#	きん	ふるさとくさんデー:菊池の味 むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく 人参 しいたけ ねぎ いんげん	695 27.5
#	げつ	ミルクパン	牛乳	ミートボールスープ じやがいもオムレツ ビーンズサラダ	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 じやがいも 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	牛乳	とりだんごじる だいすととうふのフライ きりぼしだいこんのいたために	牛乳 とりにく だいす 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 こんにゃく	682 25.2
#	すい	天草宝島デー:キャベツ まるパンカット (セルフバーガー)	牛乳	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 じやがいも 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六屋塩さんの塩や
柴田養鶏場のカンナちゃんの卵等々...

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る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しょう。