



R6.

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	からだのちょうしをととのえる	
2	月	こめこいりにんじんパン		魚のマヨネーズ焼き れんこんチップサラダ ラビオリスープ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉 ぶた肉	こめこいりにんじんパン こめこ 油 こむぎこ さとう ばんこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ バセリ れんこん こまつな キャベツ にんじん	626 25.1
3	火	むぎごはん		あじフライ こんにやくおかかあえ もずく入りかき玉汁	牛乳 あじ てんぷら とり肉 ちくわ たまご とうふ もずく かつお節 (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ばんこ こむぎこ でんぶん	こんにやくたまねぎ にんじん ねぎ いんげん	631 27.6
4	水	ココアパン		ほうれん草オムレツ フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク とり肉 たまご ツナ	ココアパン 油 さとう じゃがいも でんぶん	きゅうり にんじん ほうれん草 キャベツ ホールコーン たまねぎ グリーンピース 白菜 しめじ バセリ	629 27.4
5	木	むぎごはん		ぶたキムチ さいともサラダ 厚あげとキャベツのみそ汁	牛乳 あつあげ ぶた肉 かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 ごま さとう さいとも じゃがいも	白菜キムチ えだまめ にんじん にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ にら りんご しょうが たけのこ ホールコーン ゆかり キャベツ	645 26.8
6	金	カレーライス		たちうおフライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム たちうお とり肉 大豆 スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも 和風ごまドレッシング ばんこ こむぎこ	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん にんにく りんご	694 22.8
9	月	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う 日						
10	火	しょくごはん		茶わんむし わかめサラダ おでん風煮	牛乳 カニ風味かまぼこ ささみ とり肉 あつあげ たまご うずらの卵 わかめ ちくわ かまぼこ (かつお節・出し昆布)	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも さいとも	えだまめ しいたけ にんじん きゅうり だいこん こんにやく	628 28.5
11	水	コッペパン		コーンサラダ ぶどうゼリー ビーフシチュー	牛乳 ハム 牛肉	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも 油	ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ りんご たまねぎ ぶどうジュース グリンピース	649 22.6
12	木	こんぶごはん		手作りハンバーグ ほうれん草のごまあえ はんぺん汁	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ たまご はんぺん あつあげ こんぶ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ばんこ ごま	にんじん もやし しいたけ たまねぎ しめじ ほうれん草 白菜 ねぎ	653 28.9
13	金	むぎごはん		ピリからからあげ だいこんのツナあえ 冬の野菜みそ汁	牛乳 油あげ とり肉 ツナ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう こむぎこ でんぶん さいとも	ねぎ しょうが 白菜 大根 きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ	623 28.0
16	月	フレンチトースト		チキンのチーズ焼き レタスサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ ハム たまご ベーコン とり肉	食パン さとう グラニューとう 油 油 マカロニ じゃがいも	レタス きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ トマト キャベツ セロリ バセリ にんにく	658 29.6
17	火	むぎごはん		はるまき かりかりきゅうり 天草大王なべ	牛乳 天草大王 あつあげ ぶた肉 米みそ	米 麦 油 さとう はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ	つぼ漬 きゅうり キャベツ 白菜 しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん 大根 しょうが しいたけ	665 26.7
18	水	ミルクパン		大豆といりこの梅がらめ キャベツのちゅうかあえ 野菜ちゃんぽん	牛乳 大豆 ぶた肉 ちくわ かまぼこ いりこ	ミルクパン さとう グラニューとう ごま ごま油 ちゃんぽんめん 油	ゆかり キャベツ 白菜 きゅうり ホールコーン にんじん もやし ねぎ きくらげ	649 29.7
19	木	むぎごはん		塩さば きりほしだいこんのすのもの 武光公鍋(たけみつこうなべ)	牛乳 サバ ちくわ ささみ あつあげ ぶた肉 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さいとも	切干し大根 きゅうり ねぎ にんじん ごぼう こんにやく 大根 こまつな しいたけ	628 31.6
20	金	むぎごはん アセロゼリー		ちゅうか井の具 はるさめのすのもの カニ風味入りちゅうかスープ	牛乳 うずらの卵 ぶた肉 油あげ カニ風味かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぶん はるさめ アセロゼリー	きくらげ 白菜 たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり しいたけ こまつな	666 23.1
23	月	丸パンカット		とりとんハンバーグ ひじきポテトサラダ パッタイ風やさそば	牛乳 あつあげ ツナ ぶた肉 とり肉 ひじき	丸パン さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ビーフン でんぶん	きゅうり にら たまねぎ ホールコーン にんじん もやし	619 26.3
24	火	カレーライス		クリスピーチキン にんじんサラダ クリスマスケーキ	牛乳 チーズ 大豆 ツナ とり肉 スキムミルク	米 麦 油 さとう バター じゃがいも ばんこ こむぎこ クリスマスケーキ	にんじん キャベツ にんにく ホールコーン たまねぎ りんご	797 25.8

天草宝島デー

食育の日

ふるさとくまさんデー

- ◆天草大王
- ◆いりこ
- ◆たちうお
- ◆きくらげ

今月はコレ!



毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。12月は、菊池地区の味です。

◆武光公鍋・・・菊池地域は熊本県の北東部に位置し、菊池市、合志市、大津町、菊陽町の2市2町で構成されています。今月は、かつて菊池を治めていた菊池一族の15代当主 菊池武光の名をいただいた「武光公鍋」といわれる郷土料理です。武光公が、鴨を弓で射る競技を好み、その鴨を使って鍋を作ったことが名前の由来となっているそうです。給食では、鴨肉の代わりに、豚肉を使って作ります。