



R6.

12月

学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
2	月	米粉入り 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	米粉入り(にんじん)パン 米粉 油 小麦粉 さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パセリ れんこん こまつな キャベツ にんじん	859 32.5
3	火	麦ごはん		あじフライ こんにゃくおかか・和え 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 パン粉 小麦粉 でんぷん	こんにゃくたまねぎ にんじん ねぎ いんげん	747 32.4
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 でんぷん	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 パセリ	816 34.7
5	木	麦ごはん		豚キムチ さといもサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 厚揚げ ぶた肉 かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 ごま さとう さといも 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	796 32.8
天草宝島デー								
6	金	カレーライス		太刀魚フライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム 太刀魚 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 パン粉 小麦粉	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	871 28.4
9	月	食パン いちごジャム		ホキ天玉あげ ビーンズサラダ 押し包丁	牛乳 ハム ホキ あおさ ちくわ とり肉 レッドキドニー ひよこ豆 (にぼし)	食パン 油 さとう さといも 米粉 小麦粉 いちごジャム 天玉 でんぷん	キャベツ にんじん しいたけ きゅうり 白菜 ごぼう ねぎ 青えんどう豆	816 34.0
10	火	麦ごはん		茶わん蒸し 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 厚揚げ 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 さといも	えだまめ しいたけ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく	779 35.9
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	825 28.2
12	木	昆布ごはん		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 厚揚げ 昆布 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう パン粉 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	812 35.5
13	金	麦ごはん		ピリ辛からあげ 大根のツナ和え 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 小麦粉 でんぷん さといも	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	778 35.2
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 グラニュー糖 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 パセリ にんにく	862 39.1
天草宝島デー								
17	火	麦ごはん		はるまき かりかりきゅうり 天草大王なべ	牛乳 天草大王 厚揚げ ぶた肉 米みそ	米 麦 油 さとう はるさめ でんぷん 小麦粉 米粉	つば漬 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	847 33.0
天草宝島デー								
18	水	ミルクパン		大豆といりこの梅がらめ キャベツの中華和え 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 グラニュー糖 ごまごま油 ちゃんぽん 麵 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	842 38.0
19	木	麦ごはん		塩さば 切り干し大根の酢の物 武光公鍋	牛乳 サバ ちくわ ささみ 厚揚げ 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 さといも	切り干し大根 きゅうり ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 こまつな しいたけ	844 39.1
天草宝島デー								
20	金	麦ごはん アセロラゼリー		中華丼の具 春雨の酢の物 カニ風味入り中華スープ	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 でんぷん はるさめ アセロラゼリー	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	810 28.2
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 パッタイ風やきそば	牛乳 厚揚げ 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 でんぷん	きゅうり にら たまねぎ ホールコーン にんじん もやし	829 33.7
★クリスマスメニュー★								
24	火	カレーライス		クリスマスチキン 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 パン粉 小麦粉 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	973 31.2

天草宝島デー

- ◆天草大王
- ◆いりこ
- ◆たちうお
- ◆きくらげ

今月はコレ！



食育の日

ふるさとくまさんデー

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。