



R 7. 12月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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 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		
1	月	むぎごはん	牛乳	あじフライ こんにゃくおかかあえ もぐく入りかき玉汁	牛乳 あじ てんぶら もぐく とり肉 かつお節 ちくわ たまご とうふ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ぱんこ こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく いんげん	631 27.6	
2	火	ココアパン	牛乳	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 ツナ とり肉 たまご	ココアパン 油 さとう じやがいも 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 グリンピース はくさいしめじ パセリ	629 27.4	
3	水	むぎごはん	牛乳	しょうが焼き さといもサラダ あつあげとキャベツのみそ汁	牛乳 天草ぶた肉 あつあげ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも ジヤガイモ	たまねぎ ホールコーン しょうが しそ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ えだまめ	676 28.9	
4	木	こめこ入り にんじんパン	牛乳	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	こめこ入りにんじんパン こめこ こむぎこ 油 さとう さとう ぱんこ マヨネーズ	たまねぎ れんこん キャベツ こまつな にんじん パセリ	632 25.4	
5	金	カレーライス	牛乳	ホキフライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム とり肉 大豆 スキムミルク ホキ 青さ	米 麦 油 ごま でんぶん じやがいも こむぎこ 和風ドレッシング 天玉	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん りんご にんにく	708 23.9	
8	月	ふりかえきゅう日							
9	火	コッペパン	牛乳	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 さとう ジヤガイモ 油 マヨネーズ ぶどうジュース	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 グリンピース	659 22.8	
10	水	こんぶごはん	牛乳	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 牛ミンチ たまご ぶたミンチ 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 ごま ぱんこ	にんじん もやし はくさい たまねぎ しめじ ほうれん草 しいたけ ねぎ	653 28.9	
11	木	こくとうパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミニストローネ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン とりささみ ひよこ豆 レッドキドニー	こくとうパン さとう マカロニ じゃがいも 油 マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 青えんどう豆 パセリ にんにく トマト	683 28.3	
12	金	むぎごはん	牛乳	ピリ辛からあげ 大根のツナあえ 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 さといも	ねぎ だいこん しいたけ きゅうり にんじん しょが たまねぎ ほうれん草 はくさい	623 28.0	
15	月	むぎごはん	牛乳	茶わんむし わかめサラダ おでん風煮	牛乳 かに風味かまぼこ ささみ ちくわ うずらのたまご たまご とり肉 わかめ あつあげ かまぼこ (かつお節・出し昆布)	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも さといも 油	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	628 28.5	
16	火	丸パンカット	牛乳	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 あつあげ ツナ ぶた肉 とり肉 ひじき	丸パン さとう ジヤガイモ 油 ピーフン でんぶん マヨネーズ	きゅうり にら もやし ホールコーン たまねぎ にんじん	621 26.4	
17	水	むぎごはん	牛乳	ちゅうか丼の具 はるさめのすのもの 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらのたまご かまぼこ 油あげ	米 麦 さとう ごま油 でんぶん はるさめ ごま	きくらげ はくさい たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ ねぎ	630 24.7	
18	木	ミルクパン	牛乳	大豆といりこのうめがらめ 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	しそ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり ホールコーン にんじん はくさい もやし	649 29.7	
19	金	むぎごはん	牛乳	塩さば 切干だいこんのすのもの 武光公鍋	牛乳 ささみ あつあげ さば ちくわ 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	切干だいこん きゅうり ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな こんにゃく	682 31.6	
22	月	むぎごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 だいこんのナムル さつま汁	牛乳 あつあげ いわし ささみ ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん さつまいも	きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ しめじ ねぎ にんじん しょが	645 23.7	
23	火	ミルクパン セレクトデザート	牛乳	てりやきチキン レタスサラダ クリスマスあったかスープ	牛乳 ハム とり肉 チーズ チキンウインナー	ミルクパン さとう 油 でんぶん ジヤガイモ セレクトデザート	レタス きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ しょが	688 30.7	
24	水	天草宝島デー	牛乳	チキンナゲット にんじんサラダ	牛乳 ツナ チーズ 天草大王 大豆 スキムミルク とり肉	米 麦 きくらげ 古代米 油 パター さとう ジヤガイモ ぱんこ こむぎこ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ りんご にんにく	668 21.7	

天草宝島デー

今月はコレ！

- ◆天草ぶた肉
- ◆天草大王
- ◆キャベツ
- ◆白菜



食育クイズのこたえ
c) 水色

食育クイズ

Q. カリフラワーの色で、ないものはどれでしょう？

- A) 白
B) オレンジ
C) 水色



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。