



# R 7. 12月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	
1	月	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 もずく とり肉 かつお節 ちくわ 卵 豆腐 (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 パン粉 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく いんげん	747 32.4
2	火	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 ツナ とり肉 卵	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 はくさい しめじ パセリ	816 34.7
3	水	天草宝島デー 麦ごはん		生姜焼き さといもサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 天草ぶた肉 厚揚げ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも じゃがいも	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	835 35.7
4	木	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 小麦粉 油 さとう さとう パン粉 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	869 33.2
5	金	カレーライス		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 でんぷん じゃがいも 小麦粉 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	847 27.8
8	月	振 替 休 業 日						
9	火	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 さとう じゃがいも 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	838 28.4
10	水	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 牛ミンチ 卵 ぶたミンチ はんぺん 厚揚げ 昆布 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま パン粉	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	812 35.5
11	木	天草宝島デー 黒糖パン		チキンのチーズ焼き コーンスローサラダ ミネストローネ	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	黒糖パン 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	885 36.9
12	金	麦ごはん		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 小麦粉 でんぷん さといも	ねぎ だいこん しいたけ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ほうれん草 はくさい	778 35.2
15	月	麦ごはん		茶わん蒸し 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 うずらの卵 卵 とり肉 わかめ 厚揚げ 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	779 35.9
16	火	丸パンカット		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 ビーフン でんぷん 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	832 33.9
17	水	天草宝島デー 麦ごはん		中華丼の具 春雨の酢の物 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらの卵 かまぼこ 油あげ	米 麦 さとう ごま油 でんぷん 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	775 30.3
18	木	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 ちゃんぽん麺 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	842 38.0
19	金	麦ごはん		塩さば 切干大根の酢の物 武光公鍋	牛乳 ささみ 厚揚げ 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	844 39.1
22	月	麦ごはん		いわしの生姜煮 大根のナムル さつま汁	牛乳 厚揚げ 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 でんぷん 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 しょうが	791 28.3
23	火	★クリスマスメニュー★ ミルクパン セレクトデザート		照り焼きさきチキン 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 でんぷん じゃがいも 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 しょうが	878 38.5
24	水	天草宝島デー 天草大王カレー		チキンナゲット② 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 きくち古代米 油 バター さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	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	868 28.0

## 天草宝島デー

- ◆天草ぶた肉
- ◆天草大王
- ◆キャベツ
- ◆白菜



今月はコレ!



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。