



12月 こんだてよていひょう



今月の目標
栄養と体について考えよう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)		
			ごはん		いわしのしょうがに うのはなサラダ ぶたじる	ぎゆうにゆう いわし ハム おから ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく マヨネーズ でんぶん さといも	からだのちょうしをとのえる きゅうり にんじん れんこん コーン ごぼう はくさい ねぎ だいこん しょうが	小 中	633 768	23.6 28.5	<p>7日 ちくわのカレー揚げ</p> <p>ちくわにカレー粉、小麦粉、水を混ぜ合わせた衣をまぶし、油で揚げます。カレー風味が食欲をそそります。</p>  <p>19日 ふるさとくまさんデー</p> <p>食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。12月の旬の食材は「みかん」です。熊本県は、全国第4位の生産量を誇るみかんの産地です。</p>  <p>22日 冬至</p> <p>日本では昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があり、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。かぼちゃには、カロテンが多く含まれており、風邪を予防してくれるはたらきがあります。給食では「かぼちゃのシチュー」にしました。</p>  <p>22日 クリスマス献立</p> <p>クリスマスにちなんで、セレクトデザートにしました。みなさんはどのデザートを選びましたか？クリスマスメニューを楽しんで食べてください。</p> 
1	木											
2	金		セルフバーガー		きのこのポタージュ	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく とりにく チーズ しろいんげんまめ	パン さつまいも あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ ねぎ パセリ	小 中	589 765	21.5 27.1	
5	月		むぎごはん		ジャーチャンとうふ パンサンスー いっしょくわのり	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ハム みそ のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり きくらげ	小 中	607 748	24.7 29.6	
6	火		ゆかりごはん		うまに そくせきあえ ざぜんまめ	ぎゆうにゆう あつあげ だいず とりにく てんぶら こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま みずあめ	しそ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう グリンピース はくさい きゅうり だいこん しょうが	小 中	605 750	24.3 29.9	
7	水		ごはん		ちくわのカレーあげ ひじきのいりに かきたまじる	ぎゆうにゆう ちくわ ひじき あぶらあげ たまご とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	587 774	21.6 28.6	
8	木		ごはん		さばのおこうじづけ いんげんのごまあえ みそけんちんじる	ぎゆうにゆう サバ ちくわ とりにく とうふ みそ	こめ ごま さとう こんにやく さといも	いんげん もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが	小 中	620 748	23.4 28.0	
9	金		ミルクパン		ちゃんぽん かいそうサラダ こくとうナッツ	ぎゆうにゆう いか えび だいず ぶたにく かまぼこ かいそう くろざとう	パン ちゅうかめん ごま ごまあぶらアーモンド あぶら くらざとう	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり コーン	小 中	596 763	28.1 34.8	
12	月		ごはん		さかなのごまみそやき れんこんサラダ そばろじる	ぎゆうにゆう ホキ みそ ハム とりにく あつあげ	こめ さとう ごま あぶら マヨネーズ でんぶん	れんこん きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	617 747	27.5 33.3	
13	火		チキンカレー		ツナサラダ とうにゅうムース	ぎゆうにゆう とりにく ツナ わかめ しろいんげんまめ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら みずあめ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 中	628 763	22.0 26.9	
14	水		むぎごはん		マーボーはるさめ とうふシューマイ ハムときくらげのちゅうかあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ ハム とうふ ぎょにく とうにゅう ひじき	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく えだまめ コーン きくらげ きゅうり もやし	小 中	627 788	22.0 26.9	
15	木		だいずごはん		たまごやき はくさいのおかかあえ みそつみれじる	だいず ちりめん ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう たまご かつおぶし あつあげ ぎょにく みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	えだまめ にんじん はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう	小 中	610 747	28.0 33.5	
16	金		パンパン		さかなのミラノふうカツツ ジャーマンポテト コーンスープ	ぎゆうにゆう ホキ ベーコン	パン あぶら オリーブゆ さとう パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト たまねぎ パセリ コーン ぶなしめじ にんじん	小 中	627 760	23.8 27.5	
19	月		なんかんあげどん		みそマヨネーズあえ みかん	ぎゆうにゆう あぶらあげ たまご とりにく ちくわ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	小 中	624 758	22.5 27.0	
20	火		むぎごはん		すきやき ハリハリサラダ いりこのつくだに	ぎゆうにゆう とうふ いりこ ぎゆうにく	こめ むぎ マロニー あぶら さとう ごま みずあめ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり	小 中	633 783	25.9 31.7	
21	水		ごはん		さばのゆずみそに しらあえ しらたまじる	ぎゆうにゆう さば みそ とうふ かまぼこ わかめ	こめ マヨネーズ ごま さとう こんにやく こめこ でんぶん	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小 中	662 802	22.8 26.9	
22	木		カレーピラフ		とりのからあげ ブロッコリーサラダ かぼちゃのシチュー・セレクトデザート	ウインナー とりにく ぎゆうにゆう ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう バター	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ブロッコリー かぼちゃ ぶなしめじ パセリ	小 中	697 869	26.0 31.6	
23	金	一武小中止	しょくパン		さかなのパンこやき フレンチサラダ	ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく	パン オリーブゆ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ みずあめ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ みかん にんじん いちご	小 中	588 747	26.0 32.7	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。