

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6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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)		
2	月		ごはん		マーボーはるさめ ひじきシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく ひじき みそ	こめ はるさめ さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり もやし	小 中	634 790	23.0 28.7	6日 スタミナサラダ 豚肉とにんにくを下ゆでし、キャベツ、きゅうり、人参、えのきを手作りのドレッシングで和えました。人気メニューの1つです。
3	火		きぬがさどん		ごはんにくをのせてたべよう きりぼしだいこんのサラダ いっしょくいりこ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ハム いりこ	こめ むぎ さとう でんぶ マヨネーズ みずあめ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん えだまめ	小 中	612 748	24.7 29.3	
4	水		むぎごはん		さばのしおこうじやき キャベツのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま さとも こんにやく	キャベツ きぬさや にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 中	611 749	23.5 28.1	17日 かやくごはん かやくごはんは、五目ご飯のことです。給食では、鶏肉、ごぼう、人参、いんげん、しいたけ(錦町産)、こんにやくなどいろいろな具を入れて作りました。
5	木		チキンライス		キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく だいち ギゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイン もも りんご ぶどう	小 中	600 747	22.6 27.1	
6	金		コッパン		ちゃんぽん スタミナサラダ だいがくいも・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ 西小学校の1・2年生が収穫したさつまいもです。感謝していただきます。	パン あぶら ごまあぶら さとう さつまいも みずあめ ごま スパゲッティ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ いちご	小 中	612 764	22.8 28.0	
9	月		ポークカレー		ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	小 中	607 753	21.6 27.0	19日 ふるさとくまさんデー 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。
10	火		むぎごはん		さかなのかぼやき みそマヨネーズあえ そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	609 748	24.6 29.7	
11	水		ちゅうかどん		ごはんにくをのせてたべよう やきぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ハム	こめ むぎ でんぶ ごまあぶら こむぎ ラード はるさめ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン きくらげ	小 中	585 759	21.9 27.0	
12	木		ごはん		だいこんのべっこうに ひじきサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき ぶたにく あぶらあげ ちりめん	こめ さとも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	だいこん にんじん いんげん もやし えだまめ	小 中	652 797	22.5 27.6	
13	金		わかめごはん		かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ とうふのみそしる	わかめ ギゅうにゅう ぶたにく だいち ハム とうふ あぶらあげ みそ 錦町3日エクストメニュー:かぼちゃコロッケ	こめ むぎ さとう あぶら ラード パンこ でんぶ こむぎ マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	小 中	633 809	21.8 26.9	20日 冬至 21日は冬至です。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「かぼちゃのそぼろ煮」にしました。
16	月		ごはん		さかなのパンこやき コールスロー カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら	こめ オリーブゆ パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小 中	629 760	23.5 27.7	
17	火		かやくごはん		たまごやき カリカリあえ はくさいのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ ギゅうにゅう あつあげ わかめ こんぶ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ いんげん キャベツ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ	小 中	597 747	23.3 26.9	
18	水		むぎごはん		マーボーどうふ ぶたにくとわかめのサラダ あじつゆのり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ わかめ みそ のり	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり だいこん	小 中	600 748	24.8 30.0	
19	木		ぶたかかどん		ごはんにくをのせてたべよう だんごじる みかん ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材:みかん)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶ	しょうが にんにく たかな にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	小 中	608 748	22.0 27.0	23日 クリスマス献立 クリスマスにちなんで、鶏肉のからあげ、クリスマスカラーのブロッコリーサラダ、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く食べてください。
20	金		むぎごはん		かぼちゃのそぼろに ししゃもフライ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ししゃも ちりめん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶ パンこ こむぎ あぶら ごま ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	小 中	615 803	24.4 31.5	
23	月		カレーピラフ		とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ・セレクトデザート	ウインナー とりにく ギゅうにゅう ツナ チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶ マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー ぶなしめじ コーン パセリ	小 中	706 833	25.0 28.6	

*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。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

幸運を呼び込む(冬至)の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日に境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まる人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

