



# 12月 こんだてよていひょう 2022 水上村学校給食センター

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	
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	木		むぎごはん	牛乳	さかなのクリームソースかけ カルシウムサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら バター アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウィンナー ちりめん ひよこまめ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん グリンピース	小 中	658 810	25.0 29.7	今日は「魚のクリームソースかけ」です。クリームソースとはバターと小麦粉、牛乳を使って作るフランス生まれのソースです。給食ではソースも手作りしています。
2	金		むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん ハムサラダ みかん	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし みかん	小 中	649 794	21.3 25.9	冬が旬の大根をたくさん使った「麻婆大根」です。麻婆大根は、麻婆豆腐の豆腐を大根に変えた料理で、豆板醤という調味料を用います。
3	土											
4	日											
5	月		むぎごはん	牛乳	サケのコーンマヨやき にんじんサラダ きのこスープ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ツナ わかめ	とうもろこし パセリ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ きくらげ ねぎ	小 中	597 739	26.4 34.0	今日は「鮭のコーンマヨ焼き」です。鮭は秋から冬にかけて海から生まれた川へ帰ってくる魚です。今日はマヨネーズとコーンをのせてオープンで焼いています。
6	火	中2年 中止	グリンピースごはん	牛乳	ごもくきんぴら もやしのおひたし さつまじる	こめ むぎ こんにやく あぶら ごまあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ みそ	グリンピース ごぼう にんじん いんげん もやし とうもろこし ねぎ はくさい	小 中	673 838	24.8 30.5	「五目きんぴら」の五目とは、たくさんの具材という意味があります。今日は豚肉、さつまいも、大豆、こんにやく、ごぼう、人参、いんげんと具だくさんに作っています。
7	水	中2年 中止	むぎごはん	牛乳	やきビーフン みそだんごじる アーモンドカル	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら しらたまこ こむぎこ さといも アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ いりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	小 中	666 809	24.0 27.9	今日は「焼きビーフン」です。ビーフンとは、蒸したお米を細長く麺状に加工したものです。「米粉」と書いて「ビーフン」と読みます。
8	木	中2年 中止	むぎごはん	牛乳	やさしいコロッケ はなやさいサラダ かぼちゃスープ	こめ むぎ バター じゃがいも さつまいも ぼんこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ ねぎ	小 中	645 817	17.9 21.3	今日は「花野菜サラダ」です。ブロッコリーやカリフラワーは花の部分を食べる野菜のため、「花野菜」と呼ばれています。スポンジのような部分がすべて小さな花が集まっている部分になります。
9	金	湯中山 小2年 中止	なんかんあげどん	牛乳	はくさいのごまネーズあえ さつまいもかりんとう	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま さつまいも あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり	小 中	687 849	24.6 29.8	南関揚げは南関町に昔から伝わる油揚げで、古くから地元で親しまれている伝統食品です。一般的な油揚げよりも乾燥しているため日持ちがよく、料理するとふっくらとした食感になります。
10	土											
11	日											
12	月		むぎごはん	牛乳	レバーのカシューナッツいため だいこんのゆかりあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう カシューナッツ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく レバー あつあげ みそ	ピーマン だいこん きゅうり はくさい にんじん しめじ こまつな	小 中	640 784	24.4 29.1	レバーには、ビタミンAや鉄がたくさん含まれており、貧血を予防するはたらきがあります。また、カシューナッツはビタミンB1が多く、疲れを取る働きがあります。
13	火		きのこごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ だいこんサラダ すましじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ いわし かつおぶし	にんじん しめじ ごぼう いんげん だいこん きゅうり えのきたけ	小 中	624 799	22.9 28.5	いわしにはDHAやEPAという、体に良い油が多く含まれています。これらは血液をサラサラにし、脳の働きを活性化してくれるはたらきがあるので、学習能力向上も期待できます。
14	水		キーマカレー	牛乳	あげレンコンサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	グリンピース にんじん たまねぎ トマト れんこん きゅうり	小 中	716 885	22.2 26.4	「キーマカレー」の「キーマ」とは、ひき肉という意味があります。キーマカレーの中で、水分が少なくなるよう調理したものをドライカレーと呼んだりします。
15	木		むぎごはん	牛乳	タッカルビ ツナサラダ こんぶいりちゅうかスープ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら ごま でんぶん アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご こんぶ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ	小 中	611 747	23.5 28.2	今日は韓国調理の「タッカルビ」です。「タッ」は鶏、「カルビ」は骨のまわりの肉という意味があります。甘辛みそのコチュジャンを使った味付けが特徴です。
16	金		むぎごはん	牛乳	あじのかばやき おかかあえ のっぺいじる	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あじ あつあげ	もやし キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	小 中	601 720	24.5 29.1	蒲焼きと聞くと、ウナギを思い浮かべますが、昔は開かずにつつ切りのまま串に刺して焼いていました。それが蒲という植物に似ていることから蒲焼きと呼ばれるようになりました。
17	土											
18	日											
19	月		じゃこもちごはん	牛乳	とりにくとやさしいのみそいため はくさいのあえもの はるさめスープ	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	ちりめん ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ちくわ ぶたにく かつおぶし	だいこん こまつな たまねぎ ピーマン はくさい にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ	小 中	637 796	27.4 33.6	今日は「ふるさとくまさんデー」です。🐻 今月はもち米の紹介です。給食では「じゃこもちごはん」にしました。
20	火		むぎごはん	牛乳	トマトオムレツ かいそうサラダ はくさいのクリームに	こめ むぎ さとう こむぎこ バター ごま	ぎゅうにゅう たまご かいそう ちくわ とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり だいこん にんじん レモン はくさい たまねぎ しめじ トマト	小 中	650 802	23.8 29.2	冬にうれしい野菜の一つが白菜です。お鍋や汁物に入るとおいしいですが、今日はシチューのようにクリーム煮にしました。寒い時期にはぴったりな料理です。
21	水		むぎごはん	牛乳	すぶた わかめスープ いりことアーモンド	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし とうふ ちくわ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ねぎ	小 中	623 767	26.6 32.8	酢豚は日本での呼び名で、中国語では古老肉(グーラオロー)という呼び名で呼ばれています。とても古くから作られてきた料理のため、漢字の「古」が入っています。
22	木		フォカッチャ	牛乳	とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	こむぎこ あぶら マカロニ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ ウィンナー とりにく	ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ キャベツ トマト	小 中	621 740	29.8 35.1	「フォカッチャ」はイタリアで食べられているパンです。しっかりと歯ごたえが特徴で、これに肉やチーズを乗せて焼いたパニーニという料理がピザの原型とも言われています。
23	金	小学 校中 止	むぎごはん	牛乳	いわしのおかか もやしのピーナツあえ とうふとさといのみそしる	こめ むぎ さとう さといも ピーナツ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	もやし キャベツ しょうが にんじん ごぼう ねぎ	小 中	— 774	— 32.6	「おかか」とはかつお節のことを言います。名前の由来には様々な説がありますが、室町時代にかつお節を「かか」と呼び、それに「お」をつけたのが有力な説とされています。

\* 献立は都合により変更する場合があります。



# 12月給食たより

令和4年12月  
水上村学校給食センター

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。また、新型コロナウイルスもまだまだ対策が必要です。感染症を防ぐには、細菌を「入れない」「出さない」「ひろげない」の3原則が大切です。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を!



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

### 手洗いを直そう!

### しっかりと手を洗おう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 生活リズムを大切に



### 大みそか

年越しそば

### 正月 おせち料理

お雑煮

①

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

②

食べ過ぎに気をつけよう!

③

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

## ～おいしいさつまいもができました～



岩野小学校では、11月に1・2年生が育てたさつまいもの収穫を行いました。

給食では「まごわやさしいサラダ」に使いました。ホクホクして甘く、とてもおいしいさつまいもでした。

また、岩野小学校ではさつまいものおやつを作りました。自分たちが1から育てたさつまいもは特別においしかったそうです。



給食のサラダに  
使いました



### 今月の注目食材

## もちごめ



新米が出回るのは9～12月

熊本県の生産量が多いのは  
八代市、熊本市