



令和7年 12月 こんだてひょう



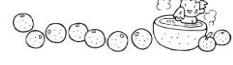
合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

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 (kcal)	ひとくちメモ
					ねつちからになる（きいろ）	ちやにくやほねになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	ちょうみりょう ほか		
1	げつ	むぎこはん	牛乳	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう こまあとら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたひきに あかみそ ささみ いりたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり す しょうゆ	さけ みりん トウバンジャン チキンガラスープ	598 761	寒くなってしまったね。風 邪などひいていませんか? インフルエンザや感染性胃 腸炎などの感染拡大も心配 です。手洗い、うがいをして、 予防を行いましょう。 そして、しっかり栄養をと って、体力と抵抗力をつ けましょう。楽しく年末年 始が迎えられるように健康 管理に気をつけましょう。
2	か	にんじんパン	牛乳	チリコンカン ほうれんそうサラダ ミニみかんゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきに ツナ	たまねぎ にんじん バセリ にんにく トマト ほうれんそう だいこん コーン	ケチャップ コンソメ ウスターーソース ホウイントキンピヨン ハプリカパウダー	591 730	世界あじめぐり
3	すい	むぎこはん	牛乳	さといものみそしる 魚とじゃがいものこうみあえ	こめ むぎ さといも あぶら かわつきポテト さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそたら	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	チリパワード こしらえ す しょうゆ す さけ しょうゆ	595 764	12(金)パンガリー
4	もく	なめし (なめ)	牛乳	すきやきうどん だいこんサラダ	こめ むぎ うどんめん しらたき さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ツナ	あおな にんじん はくさい ねぎ たまねぎ しめじ しょうが コーン だいこん きゅうり	しょうゆ さけ す しお こしらえ	568 718	パンガリーの特徴は、 ハプリカを使うことです。 ハプリカを食べたり、 焼いて食べたり、肉を詰め たりして食べます。乾燥さ せて粉末にしたハプリカバ ウダーもよく使われます。 ハプリカパウダーは早いタ イプと辛くないタイプがあ るそうです。色も、赤や 緑、黄色、しおら、黄色など、豊富 です。結食では、ハプリカ と牛肉のトマト煮込み料理 (グマーチ)と、キャベ ツのサラダ(チャラマー) を紹介します。
5	きん	セルフバーガー ^{丸パン(カット)}	牛乳	ボトフ風スープ チキン入りやきパティ ごぼうサラダ	パン オリーブオイル じゃがいも さとう こま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう べーコン しろいんげんまめ チキンパティ	にんにく だいこん にんじん コーン プロッコリー ごぼう きゅうり	しょうゆ コンソメ こしらえ みりん チキンガラスープ	638 780	ふるさとくまさんデー
8	げつ	カレーピラフ	牛乳	コーンたまごスープ さけチーズフライ	こめ むぎ オリーブオイル バター かたくりこ あぶら	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう たまご とうふ さけチーズフライ	にんにく えだまめ ブッキニ ビーマン マッシュルーム たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ えのきたけ	カレーこ しお コンソメ さけ チキンパティヨン しょうゆ	656 738	18日(木)
9	か	コッペパン (カット)	牛乳	ちゃんぽん フルーツクリーム	パン スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにくに いか てんがら なまクリーム	にんにく しうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ みかん バイナップル もも レモン かじゅう	さけ しお こしらえ チキンガラスープ/バイン	585 724	18日(木)
10	すい	むぎこはん	牛乳	はくさいとさつまいものみそしる しゃしやもフライ わかめとだいこんのはいにくあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ しゃしやもフライ しらすぼし わかめ かつおぶし	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり うめ しう	だいこん だいこん しう 792 796	ふるさとくまさんデー	
11	もく	やさしだー 減塩給食の日 むぎこはん	牛乳	ごもく肉じゃが ごまねーズサラダ てづくりりふりかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんがら あぶらあげ うずたまご ツナ しらすぼし のり かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん プロッコリー きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ す	638 816	18日(木)
12	きん	世界あじめぐり 「ハンガリー」 ミルクパン	牛乳	グラシュー(肉と野菜のトマトにこみ) チャラマーデ(酢キャベツのサラダ) クレープ	パン ジャガイモ バター オリーブオイル さとう クレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ バブリカ なす マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり レモン かじゅう	赤ワイン しお こしらえ バブリカ なす バブリカパウダー こしらえ チキンパティヨン	571 712	ふるさとくまさんデー	
15	げつ	カミカミティー チキンカレーライス	牛乳	アーモンドサラダ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら アーモンド さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんにく しうが たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン アスパラガス	カレールウ ウスターーソース チキンガラスープ す	585 740	18日(木)
16	か	カミカミティー こめこパン	牛乳	はくさいとたまごのスープ だいがくいも	パン あまぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう べーコン とうふ たまご	にんじん はくさい ほうれんそう えのきたけ	チキンガラスープ しお こしらえ コンソメ しょうゆ す	669 782	18日(木)
17	すい	カミカミティー むぎこはん	牛乳	もずくじる さばゆずみそに くきわかめのきんぴら	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ とうふ さばゆずみそ 烟草	にんじん だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	だいこん だいこん しう さけ みりん しょうゆ とうがらし	556 717	冬至献立
18	もく	ふるさとくまさんデー: 宇城地区 びりんめし	牛乳	しらたまじる あじフライ れんこんサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう しらたまち あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とうふ あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ あじフライ ツナ	きりぼし大いこん しうたけ えだまめ にんじん ごぼう えのきたけ こまつな れんこん だいこん きゅうり コーン	だいこん だいこん しう 747	22日は冬至です。給食では、 「かぼちゃ」と「ゆ ず」を使います。しっかりと 食べて風邪をひくにくい体 をつくりましょう。	
19	きん	12月22日は「冬至」 トマトパン	牛乳	こんさいのシチュー かぼちゃとキャベツのサラダ	パン さといも こめこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ れんこん プロッコリー しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	チキンパティヨン コンソメ しおす	596 738	冬至献立
22	げつ	☆冬至にんこ☆ むぎこはん	牛乳	ほうとう いろどりやさいのたまごやき かぶのゆずあえ	こめ むぎ しくらめん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまごやき	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう しうたけ ねぎ かぶ ゆず くわきゅうじゅう	だいこん だいこん しう さけ す しょうゆ	585 754	22日は冬至です。給食では、 「かぼちゃ」と「ゆ ず」を使います。しっかりと 食べて風邪をひくにくい体 をつくりましょう。
23	か	クリスマスこんだて☆ コッペパン	牛乳	ミネストローネ フライドチキン プロッコリーサラダ クリスマスチョコケーキ	パン オリーブオイル マカロニ さとう あぶら チョコレート	ぎゅうにゅう べーコン フライドチキン プロッコリーコーン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト バジル プロッコリーコーン	チキンパティヨン ケチャップ コンソメ しょうゆ こしらえす	758 873	冬至献立

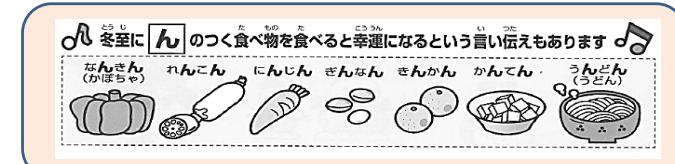
※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

とうじ

12月22日は「冬至」



この日は1年のうちで太陽の位置が最も低くなり、太陽が出ている時間が一番短い日です。
昔から冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。



冬休みを元気に に過ごそう!

