



令和7年 12月 こんだてひょう



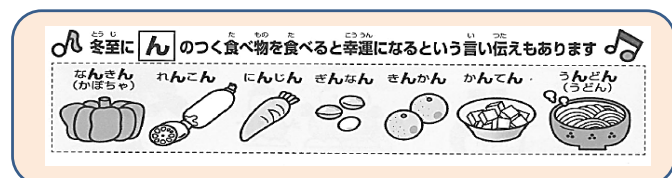
合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしよく	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
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちやうしをとのえる(みどり)	ちやうみりよう ほか		
1	げつ	むぎごはん		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 ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたひきにく 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	チキンガラスープ す しょうゆ	598 761	風邪などひいていませんか? インフルエンザや感染症 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 けましよう。楽しく年末年 始を迎えられるように健康 管理に気をつけましよう。
2	か	にんじんパン		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 だいず ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ほうれんそう だいこん コーン	カチャップ コンソメ ウスターソース 赤ワイン チキンフイヨン パプリカパウダー チリパウダー こしょう す しょうゆ	591 730	
3	すい	むぎごはん		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 えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	だしこんぶ だしかつお す さけ しょうゆ	595 764	
4	もく	なめし (少なめ)		すきやきうどん だいこんサラダ	こめ むぎ うどんめん しらす 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	あおなご 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 こしょう	568 718	世界あじめぐり
5	きん	セルパバーガー 丸パン (カット)		ボトフ風スープ チキンてりやきパティ ごぼうサラダ	パン オリーブオイル じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン 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 ブロッコリー ごぼう きゅうり	しょうゆ コンソメ こしょう みりん チキンガラスープ	638 780	
8	げつ	カレーピラフ		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 マッシュルーム たまねぎ コーン さけチーズフライ	にんにく えだまめ スクッキー 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 えのきだけ	カレーこ しょう コンソメ さけ チキンフイヨン しょうゆ	656 738	
9	か	コッペパン (カット)		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 いか てんぷら なまクリーム	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ みかん パイナップル もも レモンかじゅう	さけ しお こしょう チキンガラスープ バイタン しょうゆ	585 724	12(金) ハンガリー ハンガリー料理の特徴は、 パプリカを使うことです。 パプリカを生で食べたり、 焼いて食べたり、肉を詰め たりして食べます。乾燥さ せて粉末にしたパプリカパ ウダーもよく使われます。 パプリカパウダーは辛いタ イプと辛いタイプがある そうです。色も、赤や 緑、黄色、白色など、豊富 です。給食では、パプリカ と牛肉のトマト煮込み料理 (グヤーシュ)と、キャバ ツのサラダ(チャラマー テ)を紹介します。
10	すい	むぎごはん		はくさいとさつまいものみそしる ししゃもフライ わかめとだいこんのばいにくあえ	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 ししゃもフライ しらすばし わかめ かつおぶし	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり うめ	だしこんぶ だしかつお す しょうゆ	592 796	
11	もく	むぎごはん		ごもく肉じゃが ごまネーズサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらす 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 てんぷら あぶらあげ うすらたまご ツナ しらすばし のり かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ す	638 816	
12	きん	ミルクパン		グヤーシュ(肉と野菜のトマトにこみ) チャラマーテ(酢キャベツのサラダ) クレープ	パン じゃがいも 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 スクッキー パプリカ 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 こしょう パプリカパウダー こしょう チキンフイヨン	571 712	18日(木) 今日は、手城地域の味を紹 介します。「びりん飯」は、 豆腐を炒めて作る混ぜご飯 です。炒める時に「びり ん、びりん」と音がするこ とからこの名がついたそう です。その他にも「肥後白 玉粉」や「レンコン」「柑 橘類」なども特産品です。
15	げつ	チキンカレーライス		アーモンドサラダ	こめ むぎ じゃがいも 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 しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン アスパラガス	カレールー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン こしょう チキンガラスープ す	585 740	
16	か	こめコパン		はくさいとたまごのスープ だいがくいも	パン ごまあぶら 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 ベーコン とうふ たまご	にんじん はくさい ほうれんそう えのきだけ	チキンガラスープ しお こしょう コンソメ しょうゆ す	669 782	
17	すい	むぎごはん		もすくじる 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 もすく かまぼこ とうふ さばゆずみそ 煮くきわかめ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ	だしこんぶ だしかつお さけ みりん しょうゆ とうがらし	556 717	冬至 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 食べて風邪をひきにくい体 をつくりましよう。
18	もく	びりんめし		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 しらたまもち 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	きりぼしだいこん しいたけ えだまめ にんじん ごぼう えのきだけ こまつな れんこん だいこん きゅうり コーン	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん す	595 747	
19	きん	トマトパン		こんさんのシチュー 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 とりにく みそ なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	チキンフイヨン コンソメ しお す	596 738	
22	げつ	むぎごはん		ほうとう いろいろ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 しいたけ ねぎ かぶ ゆず ゆずかじゅう	だしこんぶ だしかつお さけ す しょうゆ	585 754	冬至 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 食べて風邪をひきにくい体 をつくりましよう。
23	か	コッペパン		ミネストローネ フライドチキン ブロッコリーサラダ 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 チョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン フライドチキン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト バジル ブロッコリー コーン	チキンフイヨン チャップ コンソメ しょうゆ こしょう す	758 873	

※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

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。



冬休みを元気に過ごそう!

早寝・早起き・朝ごはん!
健康第一で過ごしましょうね(^^)

風邪を防ぐには...

こまめな手洗い・うがい

早寝・早起き

朝・昼・夕の3食を
バランスよく食べる

適度に体を動かす

室内の換気をする

外出の際は
マスクをする