12月 こんだてよていひょう

2024 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項 前期	連絡事項 後期	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	ひとくちメモ
2	月			むぎごはん	牛乳	さかなのヨーグルトソース おからサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ おから ツナ ウインナー ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ パセリ レモン にんじん きゅうり キャベツ グリンピース	前期 後期	717 875	25.7 30.7	魚のヨーグルトソースは、ヨーロッパ風の調理法で、ヨーグルトの酸味が魚のうまみを引き立てます。魚にはたんぱく質が豊富で、成長期に必要な栄養がしっかり取れます。
3	火			むぎごはん	牛乳	すきやきふうにもの だいこんのあまずあえ いりこの青のりあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しらたき くろざとう	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり ぎゅうにく いりこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん きゅうり	前期 後期	621 765	26.3 32.8	すき焼き風煮物は、日本の伝統的な甘辛い味付けが魅力の料理です。煮物に使われる具材には鉄分やビタミンが多く含まれ、体の調子を整える助けになります。
4	水			むぎごはん	牛乳	さかなのチリソース こまつなのピーナツあえ ニラたまスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも ピーナッツ	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご とうふ あつあげ	たまねぎ ピーマン こまつな もやし にんじん えのきたけ にら	前期 後期	651 799	23.8 29.4	魚のチリソースは、中華料理をヒントにしたピリ辛の味付けが特徴です。魚に含まれるDHAは頭の働きを助け、小松菜のピーナッツサラダでビタミンCやカルシウムも取れます。
5	木			そぼろどん	牛乳	だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご	たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	前期 後期	606 742	24.5 29.8	そぼろ丼は、甘辛い味がごはんと相性抜群のどんぶり料理。江戸時代から親しまれてきた日本の家庭料理の代表格です。
6	金			ナン	牛乳	ビーンズカレー カルシウムサラダ	ナン じゃがいも アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいふくまめ きんときまめ だいず チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり グリンピース	前期 後期	530 710	24.1 31.2	ナンとビーンズカレーは、インド料理を取り入れたメニューです。豆類には食物繊維がたっぷりで、腸の働きを助けてくれます。
7	土												
8	日		修学旅行 8年生										
9	月		修学旅行 8年生	シーフードピラフ	牛乳	きのことほうれんそうのソテー はくさいのクリームに	こめ むぎ バター オリーブオイル あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび いか なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース ほうれんそう とうもろこし はくさい にんじん	前期 後期	563 705	21.1 25.1	シーフードピラフは、魚介のうまみと洋風の味付けが楽しめるごはん料理。魚介に含まれるミネラルやたんぱく質は、元気な体をつくるのに役立ちます。
10	火		修学旅行 8年生	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 でんぷん さとう	ぎゅうにゅう みそ ハム ぶたにく	しょうが にんにく だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ みかん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	前期 後期	649 794	21.3 25.9	マーボー大根は、大根のさっぱり感と中華風のコクが絶妙なバランスです。大根には消化を助ける成分が含まれ、胃に優しい料理です。
11	水		修学旅行 8年生	むぎごはん	牛乳	タッカルビ もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かまぼこ ちりめん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし にら にんじん チンゲンサイ えのきたけ	前期 後期	561 683	20.4 24.1	タッカルビは、韓国料理の定番で、甘辛い味が食欲をそそります。鶏肉に含まれるたんぱく質と、もやしのナムルに含まれるビタミンCが組み合わさり、栄養バランスもいいように工夫しています。
12	木		振替休 8年生	むぎごはん	牛乳	きんぴられんこん はくさいのごまネーズあえ ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ごぼう	れんこん にんじん にんにく はくさい きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	前期 後期	595 735	18.2 21.8	きんぴられんこんは、日本の伝統的な家庭料理のひとつで、れんこんのシャキシャキ感が特徴です。れんこんには食物繊維が豊富で、腸の健康をサポートします。
13	金			むぎごはん	牛乳	サバのたつたあげ だいこんのゆかりあえ こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ あつあげ	だいこん きゅうり こまつな にんじん えのきたけ	前期 後期	629 805	23.8 30.5	サバの竜田揚げは、奈良県の竜田川に由来する名前を持つ日本料理です。サバにはDHAやEPAが含まれ、体の調子を整える働きがあります。
14	土												
15	日												
16	月			むぎごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ ツナひじきサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ いわし ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	前期 後期	613 793	20.2 25.6	イワシのカリカリフライは、イワシの骨まで食べられる料理で、カルシウムを効率よく取ることができます。
17	火			むぎごはん	牛乳	みそバーグ アーモンドあえ すましじる	こめ むぎ さとう アーモンド パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご みそ かまぼこ かつおぶし わかめ	にんじん たまねぎ れんこん もやし ほうれんそう えのきたけ しいたけ	前期 後期	649 802	25.3 31.5	みそバーグは、和の調味料である味噌を使ったアレンジ料理です。味噌には発酵食品ならではの深い味わいがあり、体にも優しい食材です。
18	水			むぎごはん	牛乳	さかなのみそマヨネーズやき いんげんのサラダ ビーンズスープ	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ みそ いんげん ベーコン だいず だいふくまめ きんときまめ	パセリ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	前期 後期	661 811	28.1 35.2	魚のみそマヨネーズ焼きは、和と洋を組み合わせた新しい味の料理です。魚のたんぱく質と味噌の発酵食品の力が一緒に取れます。
19	木			じゃこもちごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのあえもの はるさめスープ	こめ もちごめ はるさめ あぶら さとう	ちりめん ぎゅうにゅう たまご あぶら ぶたにく ちくわ ひじき さとう	こまつな はくさい にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ	前期 後期	574 696	23.0 26.4	**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。もち米は5・6年生が育てたものを使っています。
20	金			むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ぶたにくとごぼうのいりに ゆずいりなます	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん ゆず	前期 後期	664 812	22.6 27.1	かぼちゃのそぼろ煮は、かぼちゃの甘みとそぼろの旨みが合わさった、和の味わいを感じる一品です。ビタミンAが豊富で、体を温める効果もあります。
21	土												
22	日												
23	月			チキンライス	牛乳	とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ	こめ むぎ バター じゃがいも さとう	とりにく ぎゅうにゅう ツナ （ケーキ）なまクリーム、チーズ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー にんじん パセリ とうもろこし	前期 後期	700 856	29.2 34.4	チキンライスは、日本で生まれた洋食で、ケチャップの甘酸っぱい風味が特徴です。ブロッコリーサラダにはビタミンCが多く含まれ、冬の体をサポートします。
24	火			**終業式**									
冬休み（12/25～1/7）													

＊献立は都合により変更する場合があります。

12月給食だより

令和６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。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、栄養・睡眠をしっかりとって、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た（食）べすぎに気をつけよう

の（飲）み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち（1）日3食、規則正しく食べよう

ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう

やさい（野菜）をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

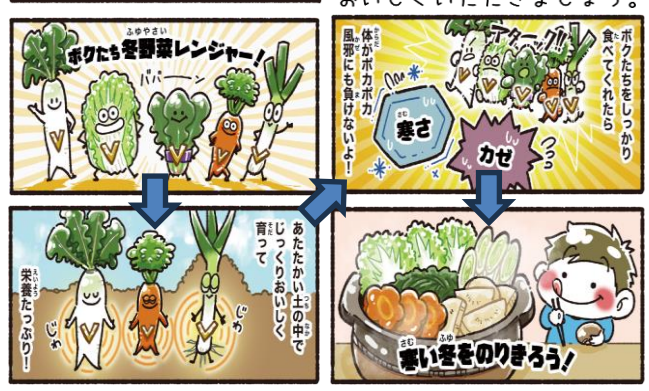
みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

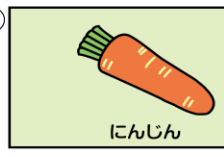
冬野菜レンジャー参上

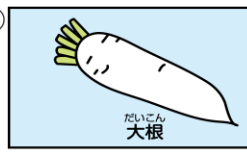
冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

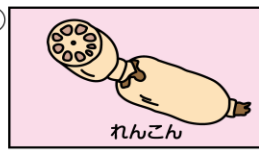


冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

① 
にんじん

② 
大根

③ 
れんこん

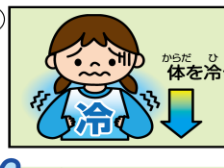
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

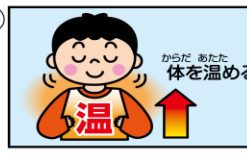
①

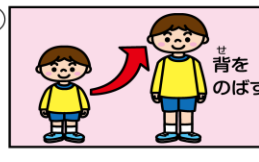
②

③

Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？

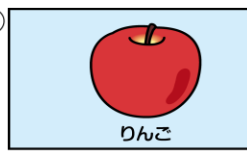
① 

② 

③ 

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

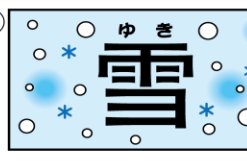
①
いちご

② 
りんご

③
みかん

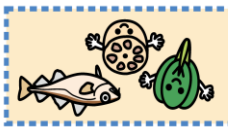
Q5 タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？

①

② 

③

こたえ
Q1=③［①と②は根の部分］　Q2=③［①はチンゲンサイ、②はほうれん草］
Q3=②　Q4=①　Q5=②鱈（タラ）［①は鯵（コノシロ）、③は鰄（ホッケ）］



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

給食では、5･6 年生が育てたもち米を使用しています。

食べ物質問箱

学校ホームページ
給食レシピリクエスト