



12月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

日曜	こんだて			あか			きいろ		みどり		ちようみりよう		えいよりよう		ひとくちメモ
	しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	ちやにくやほねに なる	ねつやちからになる	からだのちようしを とどのえる	ちようみりよう だし	なご	たんぱく 質	たんぱく 質	エネルギー	たんぱく 質	たんぱく 質		
1	水	ポークカレー (むぎごはん)	かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズパウダー かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり えだまめ コーン にんにく	カレールー ソース ワイン ケチャップ	なご	580	18.4	657	20.4	805	24.4	給食で人気の献立「カレー」 をお届けします。カレーの献 立の日はいよいよかま ずにご飯がごちです。よくか んで、おいしく食べましょう。
2	木	ごはん	おふのすまじる とりのさっぱり	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく うずらたまご あつあげ	こめ ふ あぶら さとう こんにやく	にんじん だいこん しいたけ ねぎ にんにく えだまめ えのきたけ	だしこんぶ みりん す かつおぶし しょうゆ さけ しお	なご	499	22.5	637	27.0	782	33.1	「ふ」は何からできているか 知っていますか。正解は「小 麦粉」です。じゅわつとした 食感を味わってください。
3	金	こくとうパン	きのこスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう チーズパウダー ベーコン	こくとうパン バター スパゲティ コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう ワイン	なご	533	18.6	657	22.0	849	28.1	今日はきのこたっぷりのスパ ゲティをお届けします。「し めじ」「マッシュルーム」 「エリンギ」の3種類のきのこ が入っています。
6	月	ぶちまるごはん	マーボーはるさめ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく ツナ あかみそ	こめ ぶちまるむぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん	しょうゆ す オイスターソース トウバンジャン さけ	なご	531	20.6	644	23.8	789	29.0	切干大根は大根を干して乾燥 させて作ります。水分が抜 け、その分うま味や栄養が ぎゅっと詰まっています。よく かんで食べましょう。
7	火	ミルクパン	ミネストローネ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ベーコン ツナ	ミルクパン マカロニ コーンドレッシング じゃがいも さとう マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ にんにく コーン パセリ	ケチャップ ワイン しお こしょう ソース コンソメ チキンがらスープ	なご	521	18.8	667	23.5	859	29.3	ミネストローネは「具だく さんのスープ」という意味で、 イタリアで生まれた野菜ス ープです。給食ではどんな食 材が入っているでしょうか。
8	水	むぎごはん	だんごじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう いわししょうがに とりにく あげ	こめ むぎ だんごめん	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	かつおぶし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん	なご	506	20.7	618	24.4	727	27.2	今日の給食の「いわし」に多 く含まれるドコサヘキサエ ン酸という脂肪酸には脳の働 きを助けてくれる働きがあり ます。
9	木	ごはん	キムチぶたじる チーズいりメンチカツ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく チーズいりメンチカツ	こめ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 白菜キムチ	さけ	なご	566	21.3	648	23.5	750	26.7	キムチは韓国で生まれた食 べ物で日本の漬物と同じ発酵 食品です。乳酸菌がたくさん 含まれていて、お腹の調子を 整えてくれる働きをします。
10	金	セルフサンド (せわりコッペ)	【からいもデー】 だいこんと ウィンナーの スープから いもサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	コッペパン マヨネーズ(たまごなし) さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり だいこん コーン パセリ にんにく	チキンがらスープ しょうゆ ワイン コンソメ しお こしょう	なご	534	18.1	668	21.9	850	27.2	大津産のからいもを使った 「からいもデー」です。から いもサラダをコッペパンに はさんで、セルフサンドに 食べましょう。
13	月	ぶちまるごはん	あつあげのうま もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ わかめ ちりめん	こめ ぶちまるむぎ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり もやし えだまめ	しょうゆ みりん さけ す しお	なご	523	22.4	634	26.0	775	31.7	大豆から作られる食べ物はた くさんあります。厚揚げもそ の1つです。大豆を原料とし て豆腐を作り、それを厚めに 切った油で揚げて作ります。
14	火	セルフバーガー (まるパンカット)	【ふるさとくまさんデー (はくさい)】 はくさいのス ープやさい のミンチカツ いっしょくとんかつソース	ぎゅうにゅう やさいのミンチカツ ベーコン	まるパン あぶら	たまねぎ にんじん しめじ はくさい パセリ にんにく	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン いっしょくとんかつソース	なご	469	17.3	625	22.4	740	26.2	今月のふるさとくまさんデー は白菜を紹介いたします。白菜 は冬が旬の野菜で、ビタミンC や食物繊維、カリウムなどの 栄養がたっぷりです。
15	水	むぎごはん	カレーぶたじゃが ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ツナ	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ コーン	しょうゆ みりん カレーこ さけ	なご	566	20.6	686	23.9	841	28.8	今日はカレー風味のカレー豚 じゃがをお届けします。仕上 げにカレー粉を入れて作り ます。今日は一味変わった豚 じゃがを味わってください。
16	木	ごはん	みそちゃんこ さかなとれんこんの たつたソースがらめ	ぎゅうにゅう とうふ にくだんご ホキ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん はくさい しめじ ねぎ れんこん	しょうゆ みりん さけ カレーこ にぼし	なご	495	22.0	597	25.3	734	30.7	今日は魚とれんこんを油で揚 げて竜田ソースで絡めまし た。れんこんは秋から冬が旬 の食材で、ビタミンCや食物 繊維が豊富です。
17	金	ミルクパン	とりすきうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かまぼこ	ミルクパン さとう あぶら うどんめん コーンドレッシング	にんじん はくさい れんこん ねぎ コーン きゅうり	しょうゆ みりん さけ	なご	503	20.1	648	24.7	829	31.0	今日はすき焼きをアレンジし た「鶏すきうどん」をお届 けします。寒くなってきた ので、鶏すきうどんを食べて 温まりましょう。
20	月	なんかんあげどん (ぶちまるごはん)	だいこんとわかめ すのもの	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ ちりめん なんかんあげ	こめ ぶちまるむぎ でんぶん さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ きゅうり	かつおぶし こんぶ しお しょうゆ さけ す みりん	なご	541	20.7	612	23.0	754	27.9	「南関あげ」を知っています か。熊本県の南関町の特産 品です。だしがしみやすく、 食感がふっくらで、ジュー シーな味わいが特徴です。
21	火	しょくパン マーシャルビーンズ	ポトフ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー	しょくパン じゃがいも アーモンド あぶら マーシャルビーンズ イタリアンドレッシング	にんじん ブロッコリー だいこん しめじ コーン キャベツ カリフラワー きゅうり	チキンがらスープ うすちゆ ワイン しお こしょう コンソメ	なご	500	19.5	615	23.5	762	28.8	ポトフはフランスの家庭料理 で、野菜や肉を煮込んだ料理 です。寒くなると、鍋やポ トフなどの煮込み料理が特 においしく感じますね。
22	水	むぎごはん	【冬至(とうじ)】 かぼちゃのそぼろに いわしのかんろに	ぎゅうにゅう だいず ちぎりあげ とりにく いわしのかんろに	こめ むぎ さとう あぶら	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ みりん	なご	577	24.9	681	27.9	833	33.8	冬至の日には「運」を呼び込 むために「ん」が付く食 べ物を食べる習慣があり ます。かぼちゃは漢字で書 くと「南瓜(なんきん)」と書 きます。
23	木	ごはん	はっぽうさい ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ	こめ でんぶん あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	はくさい もやし にんじん きくらげ いんげん ごぼう にんにく しょうが コーン きゅうり	ちゅうかスープ オイスターソース しお こしょう さけ しょうゆ	なご	494	19.0	598	22.0	729	26.6	八宝菜は、中国で生まれた料 理です。八宝菜の「八」に は「たくさんの」という意 味があります。たくさんの食 材が入っています。
24	金	コッペパン	【クリスマスメニュー】 クリスマスシチュー チキンナゲット・ケチャップ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(シチュー用) チキンナゲット とりにく クリーム	コッペパン クリスマスケーキ じゃがいも あぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン	ポタージュル しお こしょう ワイン いっしょくケチャップ	なご	625	23.4	742	27.0	884	32.1	今日はクリスマスの献立 です。シチューにはクリスマ スツリーのおもい木と星に 見立てたブロッコリーやコー ンが入っています。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。