



# 【12月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 央倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
1	げつ	むぎごはん		てづくりだいこんチヂミ はっぽうさい	こめ むぎ てんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	だいこん なら にんじん もやし しょうが たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい	651	23.1
天草宝島デー ～キャベツ～				コールスローサラダ わかめうどん マーシャルビーンズ	コッペパン さとう うどん マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ハム わかめ チーズ とりにかくまぼこ あげ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうりにんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	679	25.7
2	か	コッペパン							
3	すい	こぎつねごはん		あつあげのガーリックいため こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら さいとも さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにかく あげ あつあげ とうふ だしりりこ	にんじん えだまめ エリンギ もやし なら にんにく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	648	28.1
天草宝島デー ～はくさい～				コーンサラダ コロケ はくさいスープ	ミルクパン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ	625	19.9
4	もく	ミルクパン 天草宝島デー ～ぶたにく～							
天草宝島デー ～ぶたにく～				しょうがやき ブロッコリー・カリフラワーサラダ ふゆやさしみそしる	こめ むぎ あぶら さいとも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ だしりりこ	たまねぎ もやし しょうが はくさい ブロッコリー カリフラワー ねぎ きゅうりにんじん コーン だいこん ごぼう	658	25.1
5	きん	むぎごはん							
8	げつ	ふりかえきゅうじつ							
9	か	てづくりコーンパン		れんこん・えだまめサラダ ラビオリスープ	パンきじ さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう チーズ とりにかく ぶたにく	コーン れんこん にんじん しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな きくらげ はくさい	635	19.9
ふるさとくまさんデー				さかなのホイルやき たけみつこうじる	こめ むぎ さいとも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ だしりりこ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えのきたけ こまつな もやし ピーマン しいたけ かぼちゃ ねぎ	624	27.4
10	すい	むぎごはん							
11	もく	こくとうパン		ポテトサラダ とうにゅうみそうどん	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも うどん ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず あげ とうにゅう	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	664	24.1
12	きん	むぎごはん		あまずあんにくだんご チンゲンさいスープ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ さつまいも てんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく	たけのこ たまねぎ なら にんじん ピーマン きくらげ チンゲンサイ コーン にんにく	664	20.1
15	げつ	むぎごはん		キャベツのこうみあえ てばもとのこみ のっぺいじる・ひとくちみかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう さいとも こんにゃく てんぶん みかんかじゅうゼリー	ぎゅうにゅう とりにかく とうふ ちくわ だしりりこ	キャベツ きゅうりにんじん もやし しょうが にんにく ねぎ ごぼう しいたけ	615	25.3
16	か	まるパン		とりにかくのカラーパンこやき キャベツサラダ ベジタブルスープ	まるパン さとう パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにかく	キャベツ きゅうりにんじん はくさい たまねぎ コーン	639	28.6
17	すい	ビビンバ		ちくわサラダ ちゅうかはるさめスープ	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ とりにかく かまぼこ	こまつな もやし ねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ しょうが	654	23.7
18	もく	パインパン		いろどりサラダ しゃけのクリームパスタ	パインパン さとう スパゲッティ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ハム しゃけ チーズ なまクリーム	キャベツ しめじ れんこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう	688	27.0
リクエスト給食				てづくりシャキシャキつくね もやしのごまあえ だじじる	こめ むぎ パンこ てんぶん さとう ごま しらたまこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにかく だいず とうふ ハム ちくわ あげ だしりりこ	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	667	27.9
19	きん	むぎごはん							
とうじ給食				ゆずドレッシングあえ さかなのみそマヨやき がんもとかぼちゃのにも	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにかく がんもどき	キャベツ きゅうりにんじん もやし きくらげ ゆず いんげん かぼちゃ	642	24.5
22	げつ	むぎごはん							
クリスマス給食				ほうれんそうサラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	しよくパン さとう パター こむぎこ ペンネ あぶら セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ハム だいず チーズ ぶたにく	ほうれんそう きゅうりにんじん コーン ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	719	27.1
23	か	クロックムッシュ							
天草宝島デー ～あまくさだいおう～				だいこんうめあえ ナゲット あまくさだいおうカレー	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにかく だいず	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ほうれんそう にんにく	655	23.4
24	すい	むぎごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 12月の天草産の食材



おこめ



いりこ



しいたけ



きゅうり



はくさい



だいこん



キャベツ



きくらげ



ぶたにく



あまくさだい  
おう



ブロッ  
コリー

くらたけ農家のなるかわさんの  
ブロッコリーです。

# 12月給食だより

令和7年 12月号  
天草市立栖本学校給食センター  
文責：穴倉



## ☆ゆず湯で体をポカポカに

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

ゆず湯に入ると…

＊血液の流れを良くして、体の冷えを防ぐ効果がある。

＊ゆずのさわやかな香りは、体や心をリラックスさせる効果がある。



ゆず湯で身を清めて、  
邪気を払うんだ！



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

丈夫な体をつくる

たんぱく質



天草のおいしい食材をつかいます！

天草のおいしい食材  
倉岳町 なるかわ 鳴川さんの『ブロッコリー』



倉岳町の鳴川さんが育てた、ブロッコリーが給食に登場します。

〈鳴川さんに質問してきました！！〉  
大変なことは、気温が高くなると蕾が開くため、朝早くに収穫して、新鮮な内に熊本まで運ぶことが大変だそうです。  
おすすめの食べ方は、やはりゆがいて食べることだそうです。

5日の給食でもゆがいてサラダにします。楽しみにしていて下さいね。

## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。



