



# (12月) 学校給食献立予定表 すもと小

桜木学校給食センター 担当:宍倉 (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			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					きいろ	あか	みどり			
1	げつ	むぎごはん	牛乳	てづくりだいこんチヂミ はっぽうさい	こめ むぎ でんぶん 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	からだのちょうしをととのえる だいこん にらにんじん 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	
2	か	コッペパン	牛乳	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 マーチャルビーンズ	ぎゅうにゅう ハム わかめ チーズとりにく かまぼこ 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	
3	すい	こぎつねごはん	牛乳	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 さといも さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげとうふ だしいりこ	にんじん えだまめ エリンギ もやし にらにんにく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	648	28.1	
4	もく	ミルクパン 天草宝島デー ~ぶたにく~	牛乳	コーンサラダ コロッケ 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 じやがいも	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	
5	きん	むぎごはん	牛乳	しようがやき プロッコリー・カリフラワー・サラダ ふゆやさいみそしる	こめ むぎ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ だしいりこ	たまねぎ もやし しょうが はくさい プロッコリー 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	
8	げつ	ふりかえきゅうじつ								
9	か	てづくりコーンパン	牛乳	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	
10	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのホイルやき たけみつきじる	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ だしいりこ	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	
11	もく	こくとうパン	牛乳	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 じやがいも うどん ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいす あげ とうにゅう	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ ににく	664	24.1	
12	きん	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たけのこ たまねぎ にら にんじん ピーマン きくらげ チンゲンサイ コーン ににく	664	20.1	
15	げつ	むぎごはん	牛乳	キャベツのこうみあえ てばもとのにこみ のっべいじる・ひとくちみかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん みかんかじゅうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ だしいりこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが ににく ねぎ ごぼう しいたけ	615	25.3	
16	か	まるパン	牛乳	とりにくのカレーパンこやき 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 じやがいも	ぎゅうにゅう とりにく	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	牛乳	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 とりにく かまぼこ	こまつな もやし ねぎ ににく 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	牛乳	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	
19	きん	むぎごはん	牛乳	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 だごじる	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごま しらたまこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ ハム ちくわ あげ だしいりこ	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
22	げつ	むぎごはん	牛乳	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の	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
23	か	クリスマス給食	牛乳	ほうれんそうサラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	しょくパン さとう バター 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 だいす 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 ににく しょうが	719	27.1	
24	すい	天草宝島デー ~あまくさだいおう~	牛乳	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 じやがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいす	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ほうれんそう ににく	655	23.4
22	げつ	むぎごはん	牛乳	クリスマス給食	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の	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
23	か	クロックムッシュ	牛乳	ほうれんそうサラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	しょくパン さとう バター 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 だいす 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 ににく しょうが	719	27.1	
24	すい	むぎごはん	牛乳	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 じやがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいす	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ほうれんそう ににく	655	23.4

※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



くらだけ農家のなるかわさんの  
プロッコリーです。

# 12月 給食だより

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

**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



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



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

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いてしまうから、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てます。楽しみにしていて下さいね。

令和7年 12月号

天草市立栖本学校給食センター

文責:宍倉



ゆず湯で身を清めて、  
邪気を払うんだ！



## ☆ゆず湯で体をポカポ力に

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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん  
(うどん)



新年への願いを始めた

お正月の行事食

お雑煮



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。

お屠蘇



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。



