



12月

献立表

令和6年度
横島小学校給食室

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん	ごじる にくづめいなりののもの ひじきあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま(ねり) ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず ぶたにく かたくちいわし とりにく	だいこん ごぼう こまつな にんじん ねぎ コーン しいたけ ひじき キャベツ	707 29.4	季節のみそ汁は呉汁です。大豆を蒸してすりつぶしたものを「呉」といいます。
3	か	さつまいもごはん	のっぺいじる たつたやき こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも さといも あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ さば とりにく ちくわ ツナ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり しいたけ しょうが キャベツ	734 28.5	のっぺい汁には、根菜がたくさん入っています。身体も温まるのでよく噛んで食べましょう。
4	すい	あげパン	ポトフ ココアビーンズ にんじんサラダ	ショートニング さとう でんぷん あぶら くろざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにくきなこ とりにく ぶたかたロース だいず ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ	617 24.3	みんな大好きあげパンです。調理の先生が1つ1つ丁寧に揚げています♪
5	もく	むぎごはん	マーボーなす シュウマイ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう ソイミート ぶたひきにく	しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ コーン たけのこ りょくとうもやし こまつな	626 20.9	なすは玉名で採れたものです。地元の有難い食材を感謝していただきます。
6	きん	わかめごはん	だごじる(白玉粉) さかなのちゃんちゃんやき おかかあえ	こめ むぎ さとう しらたまこ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう さけ とりむねにく さつまあげ	わかめ キャベツ ごぼう チンゲンサイ しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	571 29.5	ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理で、魚と野菜を焼いて味噌などで味付けします。
9	げつ	むぎごはん	とうふチゲ(もち) ピピンパ りんご	こめ むぎ もち あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ とりむねにく ぶたにく たまご	ねぎ しめじ はくさい りんご はくさい にんじん しいたけ りょくとうもやし チンゲンサイ にんにく	660 26.8	お餅入りの豆腐チゲです♪隣の国、韓国の味を楽しんでみてください☆
10	か	むぎごはん	にくじゃが イカのこぼんやき ごしょくあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたかたろーす いか	にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ しいたけ コーン たけのこ もやし キャベツ こまつな	577 20.1	五色あえは「赤、黄、緑、黒、白」がそろった見た目もきれいな和え物です。
11	すい	コッペパン	チリコンカン ナゲット マカロニサラダ	ショートニング さとう じゃがいも あぶら マカニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	601 24.0	パンに切れ目が入っているので、オリジナルパンを作ってみてくださいね♪
12	もく	むぎごはん	かきたまじる とうふハンバーグおろしソース ブロッコリーサラダ	あぶら こめ さとう むぎ でんぷん	とうふ とりももにく ぶたひきにく だいず ツナ ぎゅうにゅう たまご ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しょうが わかめ えのきたけ しめじ ねぎ だいこん ブロッコリー	648 26.9	ブロッコリーは野菜の中でも栄養素が豊富です。身体を守る機能をサポートしてくれます。
13	きん	むぎごはん	はんぺんじる ぶたにくのみそいため ミニトマト	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう はんぺん とりむねにく ぶたももにく	たまねぎ にんじん トマト はくさい わかめ ねぎ ピーマン りょくとうもやし キャベツ	615 29.3	ミニトマトは玉名で採れたものです。免疫機能を強化してくれます。
16	げつ	ざっこくごはん	ふゆやさいかレー チキンカツ コールスローサラダ	こめ じゃがいも あぶら ざっこくまい	ぎゅうにゅう とりももにく ツナ	だいこん たまねぎ きゅうり コーン ごぼう れんこん グリンピース にんじん すりおろしりんご キャベツ	728 23.3	冬野菜カレーには、れんこんやごぼう、大根などの冬が旬の野菜が入っています。
17	か	むぎごはん	ぶたじる とうふのカップやき てづくりフリカケ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたかたロース かつおぶし かたくちいわし とうふ ツナ チーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ゆかり しょうが たまねぎ ひじき	648 23.8	手作りふりかけには、ひじきやかたお節が入っています。ご飯にかけて食べてくださいね☆
18	すい	きのこスープ	ナポリタン フルーツヨーグルト	ちゅうりきこ さとう マカニ・スパゲッティ バター	チキンハム とうにゅう ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ヨーグルト	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん えだまめ ピーマン マッシュルーム バイン みかん おうとう	715 25.3	人気メニューのきのこスープです♪心も身体もほかほかになってください(^-^)/
19	もく	むぎごはん	たけみつこうなべ いわしのおかか ヤーコンきんぴら	こめ むぎ あぶら さとう ちゅうりきこ ごま ごまあぶら ヤーコン しらたまこ さといも つきこんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ いんげん とりももにく いわし さつまあげ	だいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが	667 24.3	ふるさとくまさんデーです。今月は菊池地方の郷土料理や特産物を紹介します。
20	きん	むぎごはん	けんちんじる ちぐさやき しそこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく とりむねにく たまご ソイミート	だいこん えだまめ ねぎ にんじん たまねぎ しそこんぶ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	619 26.0	干草焼きには、菌ごたえのあるたけのこや枝豆が入ります。食感も楽しんでみてください♪
23	げつ	むぎごはん	じゃがいものトマトに かぼちゃひきにくフライ まめサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ とりももにく かぼちゃ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ホールトマト ミルポア キャベツ きゅうり	689 21.2	かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫して、2~3か月寝かせておくと甘みが増えて美味しくなります。
24	か	ガーリックライス	やさいスープ ローストチキン かいそうサラダ・ケーキ	でんぷん さとう こめ あぶら バター ごま ごまあぶら むぎ じゃがいも はちみつ	ぶたひきにく とりにく ぶたかたロース かつおぶし ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かいそう コーン	696 23.5	今年最後の給食はクリスマスメニューです☆みなさんが選んだケーキをお楽しみに♪

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



ふゆやすみもしっかりごはんをたべて
げんきにえがおですごしましょう

