

# 12月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	中食	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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	小学5	中学5	
3	月	むぎごはん		すきやき さつまいもとレンコンのあますあげ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま さつまいも マロニー でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ れんこん	618 21.6	780 25.6	中小 24 年 なし
4	火	むぎごはん		いわしのしょうがに チキンサラダ こんさいみそしる	こめ むぎ でんぷん こんにやく ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ	キャベツ にんじん れんこん しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	606 22.7	767 27.7	中 2 年 なし
5	水	こくとうパン		にんじんポターージュ とりにくのパンこやき まめまめサラダ	こくとうパン さとう オリブゆ でんぷん こむぎこ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ だいず パセリ きゅうり コーン	674 27.0	849 33.2	中 2 年 なし
6	木	ひきにく いりなめし		あつやきたまご はくさいとりんごのあえもの しらたまだんごじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま しらたまもち でんぷん	ちりめん ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう とりにく たまご	だいこんば にんじん しょうが はくさい りんご ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	570 22.2	698 25.4	
ごはんにかけてたべましょう										
7	金	こんさい カレー		マセドアンサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん れんこん だいこん にんにく きゅうり トマト はちみつ りんご パナナ	689 20.3	881 24.3	
10	月	むぎごはん		とりにくのマーマレードやき おかかあえ かきたまじる	こめ むぎ みずあめ さとう ジャがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	マーマレード はくさい きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	569 22.8	724 27.4	
11	火	むぎごはん		てつかに きんぴらごぼう	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ うずらたまご ぎゅうにく ちくわ	れんこん だいこん にんじん ねぎ ごぼう	606 22.0	768 26.6	
12	水	しょくパン		スパゲティナポリタン フロッコリーとエビのサラダ いちごジャム	パン スパゲティ バター みずあめ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ えび ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン フロッコリー キャベツ コーン	646 22.6	781 26.7	
13	木	むぎごはん		マーボーだいこん はるまき あおなとちりめんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら ラード こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ちりめん	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にら キャベツ ほうれんそう	675 23.9	871 28.7	
14	金	むぎごはん		さんまのうめこ ほうれんそうのアーモンドあえ ぶたじる	こめ むぎ アーモンド さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく てんぷら みそ	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ うめ	588 21.9	810 29.3	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

## もち米

## 南関揚げ井

今月のふるさとくまさんデーは、もち米です。  
10～11月にかけて収穫され、新米の季節になりました。おいしい水があり、寒暖差がある熊本県は、おいしい米が収穫されています。  
年末には、もちつきをする家庭も多いです。年始の行事食には欠かせないものです。

玉名郡南関町に古くから伝わる揚げ豆腐です。他の揚げ豆腐よりも、水分を少なくしているのので、長い期間保存することができます。17日は、南関揚げを使ったどんぶりです。揚げがしっかり味を吸い込んで、おいしい井ぶりになります。

日	曜日	主食	中食	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小児期	中学生	
ごはんにかけてたべましょう										
17	月	なんかんあげどん	りんご	りんごサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ りんご	623	791	
ふるさとくまさんデー										
18	火	ちゅうかおこわ	りんご	ぶたにくのしょうがやき きのことはくさいのスープ くだもの	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごぼう ねぎ みかん にんじん しいたけ グリーンピース しょうが きくらげ えのきたけ はくさい たまねぎ	534	644	
19	水	ミルクパン	りんご	さかなのタルタルやき ごぼうサラダ ベーコンとかぶのスープ	ミルクパン さとう ごま マヨネーズ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう しいら たまご チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ ごぼう かぶ だいこん にんじん キャベツ ビーマン しめじ ねぎ	627	802	
20	木	むぎごはん	りんご	とりつくねとこんさいのあまからに だいこんのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ラード パンこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	れんこん だいこん きゅうり ゆず ニラ かぼちゃ ねぎ たまねぎ にんにく	726	904	
21	金	カレーピラフ	りんご	てばさきのからあげ ツナサラダ ポテトスープ クリスマスデザート	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター でんぶん こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ にんにく きゅうり レモン キャベツ	663	789	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

12月21日は、セレクトデザートです。

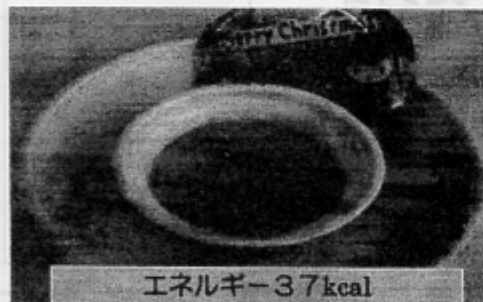
どのデザートを選びましたか? 21日の栄養価は、自分の選んだデザートの分を加えてください。

### オムレットケーキ



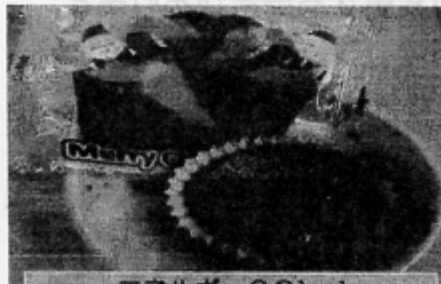
エネルギー85kcal  
たんぱく質1.9g

### いちごのデザート



エネルギー37kcal  
たんぱく質0g

### クリスマスのショコラカップケーキ



エネルギー90kcal  
たんぱく質0.7g

### 米粉のカップケーキ



エネルギー92kcal  
たんぱく質1.4g