



令和6年度

12月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
美里米食味コンクール個人部門最優秀賞者の新米を町が購入し贈呈していただきます。感謝していただきます。									
2	月	美里の新米ごはん		みそ汁 魚の天玉あげ れんこんきんぴら	牛乳 厚揚げ ホキ天玉揚げ 角天 わかめ (だし: 煮干)	米 油 砂糖 ごま	白菜 大根 人参 えのきたけ ねぎ れんこん いんげん	748 26.3	美里町食味コンクール受賞者のお米を炊きます。感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。
3	火	麦ご飯		春雨と卵のスープ 鶏とレバーの甘辛煮 ご飯の友ふりかけ	牛乳 卵 レバー 鶏肉 ふりかけ	米 麦 はるさめ ごま油 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ こんにやく いんげん	725 29.0	
まごわやさしい和食の日 ま: 焼き豆腐 ご: ごま わ: わかめ や: 野菜 さ: 竹輪、いわし し: しいたけ い: さといも									
4	水	麦ご飯		のっぺい汁 いわし生姜煮 大根とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 竹輪 焼き豆腐 いわし生姜煮 わかめ (だし: かつお節 昆布)	米 麦 さといも でんぶん ごま ごま油 砂糖	こんにやく 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	710 25.1	5日 チョコタフィー タフィーというのはハードキャンディの一種ですが、今回は炒り大豆に砂糖やココアをまぶして作ります。
5	木	中華風蒸しパン		ちゃんぽん 炒り大豆のチョコタフィー	卵 牛乳 豚肉 いか あさり かまぼこ 炒り大豆	ホームケーキミックス 黒砂糖 アーモンド ごま油 砂糖 スパゲティ	レーズン 人参 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きくらげ	746 35.8	
6	金	麦ご飯		いかと大根の煮物 千草和え きびなごフライ	牛乳 いか 卵 きびなごフライ	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま	こんにやく 大根 人参 しいたけ いんげん ほうれん草 キャベツ	711 31.0	
9	月	麦ご飯 (少なめ)		煮込みうどん かぼちゃのそぼろあん	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 大豆ミート (だし: かつお節 昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖 でんぶん	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ かぼちゃ いんげん	754 27.7	10日 和食で食べられることが多い、 高野豆腐(凍り豆腐)をグラタンに 仕上げます。
10	火	麦ご飯		白菜スープ (両野菜豚肉) ミートソースグラタ ン ベビーチーズ	牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ 豚ひき肉 大豆ミート	米 麦 じゃがいも 油	白菜 たまねぎ 人参 セロリ ホールトマト	789 30.8	
11	水	麦ご飯		家常豆腐 ブロッコリーと 卵の炒め物	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	人参 たまねぎ たけのこ なら しいたけ ブロッコリー	750 31.8	
12	木	黒糖パン		トマトクリームペンネ りんごと ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ クリーム	黒糖パン 油 砂糖 ペンネ アーモンド オリーブ油	たまねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ りんご	767 26.8	
13	金	麦ご飯		すき焼き風煮 れんこんのバター炒め	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ベーコン	米 麦 砂糖 油 バター	しらたき 人参 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ れんこん 枝豆	740 27.8	18日 ケランマリ 韓国風の卵焼きです。野菜などの具材が入るのが特徴です。韓国語でケランが卵、マリが巻くという意味だそうです。
16	月	チキンと レンズ豆の カレー		花野菜のサラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳 卵	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 たまねぎ りんご ブロッコリー カリフラワー	803 27.8	
17	火	麦ご飯		団子汁 アジの野菜あんかけ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ (だし: 煮干)	米 麦 小麦粉 白玉粉 さといも 油 砂糖 でんぶん	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ たまねぎ みかん	780 30.5	
18	水	麦ご飯		チゲ風スープ ケランマリ(韓国風卵焼き) 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐 卵 (だし: 煮干)	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	白菜キムチ 白菜 人参 なら えのきたけ たまねぎ ねぎ 切干し大根 ほうれん草	758 30.7	冬至 今年は21日土曜が
ふるさとくまさんデー: 熊本の郷土料理をしたり、地域の産物を使ったりします。									
19	木	コッペパン		かぼちゃのクリーム煮 カリフラワーのカレーサラダ	牛乳 鶏肉 粉チーズ クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 マヨネーズ	かぼちゃ 人参 たまねぎ 枝豆 カリフラワー ほうれん草 コーン	775 27.4	冬至です。昼間の長さが一年で一番短い日です。
20	金	麦ご飯		うま煮 チキンナゲット ゆずの香りしめ	牛乳 竹輪 厚揚げ チキンナゲット	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま	こんにやく かぼちゃ たまねぎ 人参 しいたけ いんげん 大根 白菜 ゆず	739 25.8	23日 今年最後の給食です。クリスマスメニューにしています。
23	月	麦ご飯		米粉クリームスープ ローストチキン レタスとチーズのサラダ	牛乳 ミートボール チーズ スキムミルク 手羽元	米 麦 米粉 はちみつ 油 砂糖	白菜 かぶ たまねぎ 人参 レタス キャベツ きゅうり	796 36.5	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃなどを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至に作ってみませんか? かぼちゃのサラダ

《材料 4人分》
かぼちゃ 200g
きゅうり 1/2本
ツナ缶 50g
マヨネーズ 大さじ3
酢・塩・こしょう 少々
1. かぼちゃは1.5cm角に切り、蒸す。または茹でる。(またはレンジで加熱する。)
2. きゅうりは薄切りにし、塩をふって水気を絞る。
3. ツナとマヨネーズ、酢、塩、こしょうを混ぜ、①・②を混ぜてできあがり。

★あれば、スライスアーモンドを散らすと、見た目も味も、より一層いいですよ。