

令和6年12月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える			
	2月	和水町の有機米 有機米ごはん	○	豆腐のみそ汁 さばの塩焼き カリフラワーのおかかあえ	牛乳 豆腐 さば 油揚げ(煮干) 糸かつお わかめ	米 砂糖 	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜 カリフラワー	614 26.1	771 31.8	和水町産の有機米です。有機栽培は環境に優しいなど、いいことがたくさんあります。
	3火	麦ごはん	○	おでん 五色あえ 一食のり佃煮	牛乳 竹輪 昆布 のり佃煮 鶏肉 うずら卵 がんもどき 厚揚げ(本かつお) チキンハム	米 さといも 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま	人参 大根 きゅうり もやし こまつな 	610 22.9	767 28.3	おでんには栄養たっぷり の具材がたくさん 入っています。
	4水	ココアパン	○	クリームスパゲティ じゃこ豆サラダ れんこんチップス	牛乳 あさり ベーコン ちりめん 大豆	ココアパン バター 油 ごま油 スパゲティ ホワイトルウ 	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり れんこん	594 23.5	767 30.1	れんこんは秋～冬に旬 を迎えます。シャキ シャキの食感がいいで すね。
	5木	キムチごはん	○	チンゲン菜と卵のスープ 肥後ぎょうざ 大根サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 かに風味かまぼこ 卵 ツナ 鶏肉	米 ごま油 ごま 澱粉 油 小麦粉 砂糖	白菜キムチ たら キャベツ 人参 たまねぎ チンゲン菜 きくらげ 大根 きゅうり	614 23.3	763 28.5	キムチは韓国の漬物で す。寒さが厳しい冬を 乗り切るための保存食 として誕生しました。
	6金	食パン	○	ポルシチ カシュナッツサラダ マーマレードジャム	牛乳 豚肉 白いんげん豆 	パン じゃがいも 油 砂糖 カシュナッツ マーマレード	たまねぎ 人参 キャベツ トマト レタス ブロッコリー コーン	588 22.2	731 27.2	ポルシチはウクライナ 生まれのスープで、今 ではロシアの広い範囲 で食べられています。
	9月	日本全国味めぐり～青森～ 麦ごはん	○	せんべい汁 いかメンチカツ たらの子と和え	牛乳(煮干) 鶏肉 いか 油揚げ たらこ	米 麦 さといも 油 かやきせんべい こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	白菜 人参 ごぼう しめじ ねぎ キャベツ 切干大根	680 22.1	878 27.6	今月の日本全国味めぐり は「青森県」の料理 や食べ物をご紹介します。
	10火	南関揚げ丼 (麦ごはん)	○	(南関揚げ丼の具) 酢味噌和え 黒糖ビーンズ	牛乳 卵 鶏肉 煎り大豆 わかめ 南関揚げ(本かつお)	米 澱粉 油 麦 砂糖 黒糖 ごま	人参 たまねぎ ねぎしいたけ キャベツ ほうれん草 きゅうり	678 25.9	856 32.2	お隣の南関町に古くから 伝わる南関揚げ。ど んぶりの具をごはん にかけて食べましょう。
	11水	麦ごはん	○	白菜と肉団子のスープ あじのピリ辛焼き 梅マヨサラダ	牛乳 あじ 肉団子 とりささみ	米 はるさめ 麦 ごま油 油 砂糖 ごま 	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり れんこん ねり梅	634 27.0	793 32.2	白菜は冬を代表する野 菜の1つです。鍋や漬物 などいろいろな方法で 食べられます。
	12木	なごみランチ(和水町共通メニュー) ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～ 麦ごはん	○	呉汁 里芋のそぼろ煮 ひじきふりかけ	牛乳 豆腐 呉 鶏肉 油揚げ(煮干し) ちりめん ひじき	米 さといも 麦 砂糖 澱粉 油 ごま油 ごま	人参 白菜 大根 ねぎ たまねぎ いんげん しいたけ	642 25.2	812 30.9	なごみランチの日。 「ま・ご・わ・や・ さ・し・い」を探して みましょう。
	13金	米粉入り かぼちゃパン	○	マカロニミルクスープ おさつレバー りんご	牛乳 牛乳 豚肉 鶏レバー 	米粉入りかぼちゃパン 油 マカロニ 米粉 さつま芋 黒糖	たまねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ りんご 	672 24.3	859 30.1	さつまいもは収穫後に 貯蔵しておくこと、甘み が増してよりおいしく なります。
	16月	ふるさとくまさんデー 古代米ごはん	○	武光公鍋 いわしの生姜煮 ヤーコンのきんぴら	牛乳 竹輪 鶏肉 (煮干) いわし	米 きくち古代米 白玉粉 小麦粉 さといも 油 ヤーコン こんにやく ごま 砂糖 ごま油	大根 こまつな ごぼう 人参 生姜 しいたけ いんげん	685 23.2	857 27.9	ふるさとくまさんデー で、菊池地域の料理や 食べ物をご紹介します。
	17火	麦ごはん	○	八宝菜 ミニ春巻き 水菜のサラダ	牛乳 うずら卵 豚肉 いか 鶏肉 かまぼこ ちりめん	米 澱粉 油 麦 ごま油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 	キャベツ たけのこ たまねぎ 人参 きくらげ 水菜 大根 きゅうり	666 24.1	821 29.4	水菜は別名「京菜」と もいいます。冬が旬の 緑黄色野菜です。
	18水	米粉入り 人参パン	○	すきやきうどん れんこんの豆マヨサラダ みかん	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆 	米粉入り人参パン うどん麺 こんにやく 砂糖	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ しめじ れんこん コーン きゅうり みかん	619 26.7	797 33.7	すきやきうどんは、旬 の白菜やねぎなど野菜 をたっぷり使って作り ます。
	19木	冬至献立 麦ごはん	○	かぼちゃのうま煮 千草焼き ゆず香和え	牛乳 がんもどき 鶏肉 天ぷら 卵 チーズ	米 砂糖 油 麦 ごま こんにやく 	たまねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ しいたけ いんげん 大根 キャベツ きゅうり ゆず	617 23.6	777 29.6	12月21日は冬至で す。かぼちゃとゆずを 使った献立です。
	20金	クリスマス献立 ミルクパン	○	コーンポタージュ フライドチキン クリスマスカラーサラダ セレクトクリスマスケーキ	牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 チーズ	ミルクパン じゃがいも バター ホワイトルウ 油 小麦粉 澱粉 ケーキ	たまねぎ 人参 コーン レタス ブロッコリー パプリカ 	712 26.6	898 33.3	一足早いクリスマス献 立です。デザートは選 んだものを食べてくだ さいね。
	23月	麦ごはん	○	さつま汁 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 (煮干) 竹輪 青のり	米 油 砂糖 麦 こんにやく さつま芋 小麦粉 ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ もやし ほうれん草	624 21.2	804 26.5	冬のほうれん草は、夏 のほうれん草に比べて ビタミンCが3倍多く含 まれています。
	24火	冬野菜カレー (麦ごはん)	○	(冬野菜カレーの具) いりこの酢焼き 白菜とりんごのサラダ	牛乳 いりこ 豚肉 	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 かぶ カリフラワー 白菜 トマト りんご きゅうり	652 21.0	825 26.0	冬野菜カレーに使う 「かぶ」は、寒くなる につれて甘みが増しま す。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



ビタミンA: 目の機能を強化する

ビタミンC: 体の免疫力を高める

ビタミンE: 血液の流れをよくする

冬の健康を守る