



令和5年度 12月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1 金	麦ごはん		照り焼きハンバーグ 野菜のゆかり和え 大根のみそ汁	牛乳 ミートハンバーグ わかめ 油揚げ かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 でんぶん	キャベツ きゅうり 人参 大根 えのきたけ ねぎ ゆかり	<p>早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだん厳しくなってきましたが風邪をひいたり、体調をくずしたりしていませんか？朝はなかなか食欲がわかないという人もいると思いますが寒い朝こそ、しっかり食べて体の中から温めましょう。引き続き手洗い・うがいをしっかりを行い、体調管理には十分気を付けましょう。</p> <p>19日(火)</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>*高菜めし* 高菜は、寒暖の差が大きい気候や火山灰土壌など、特有の風土の阿蘇地方でしかとれない阿蘇を代表する農産物です。</p> <p>*だご汁* だご汁は、熊本県内どこでも昔から作られている郷土料理ですが、地域で具や味付けがちがいが、阿蘇地方ではみそ味で作られています。</p> <p>21日(木) セレクト給食</p> <p>クリスマスのデザートを選んでいただきました。</p> <p>22日(金) 冬至</p> <p>今年の冬至は12月22日です。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。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われて、います。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p>	
4 月	麦ごはん		いわしのおかか煮 卵の花の炒り煮 五目汁	牛乳 いわしおかか煮 鶏肉 豆腐 おから 出し昆布	米 麦 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう		
5 火	チャーハン		春雨スープ もやしのカレー風味和え	豚肉 鶏卵 牛乳 かまぼこ チキンハム	米 油 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きくらげ もやし きゅうり		
6 水	麦ごはん		きびなごから揚げ 茎わかめのきんぴら 呉汁	牛乳 きびなご唐揚げ 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ いんげん えのきたけ こんにゃく		
7 木	食パン		かぼちゃサラダ ミネストローネ チョコ大豆クリーム	牛乳 チキンハム ベーコン ミックスビーンズ	パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 砂糖 チョコ大豆クリーム	かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ トマト水煮		
8 金	麦ごはん		チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン リンゴピューレ		
11 月	チキンライス		ほうれんそうオムレツ 野菜スープ	牛乳 ほうれん草オムレツ 鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン	米 麦 バター じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 キャベツ		
12 火	麦ごはん		豚肉の生姜焼き 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐	米 麦 油 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ピーマン		
「まごわやさしい」和食の日 ま:油揚げ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:あじ し:えのきたけ い:さつま芋								
13 水	麦ごはん		あじごまフライ 野菜の甘酢和え さつまいものみそ汁	牛乳 あじごまフライ 油揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 さつま芋	もやし キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
14 木	菜めし		白菜と肉団子のスープ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 鶏と豚のミートボール 大豆 ひじき	米 麦 はるさめ 油 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり きくらげ れんこん コーン 菜めしの素		
15 金	麦ごはん		大豆の五目煮 野菜の磯和え	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ ちぎり揚げ かまぼこ のり	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 こんにゃく いんげん しいたけ もやし キャベツ ほうれん草		
18 月	麦ごはん		厚揚げと豚肉のオムレツ炒め つくね入り中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 中華風つくね	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ もやし		
ふるさとくまさんデー：阿蘇の郷土料理の高菜めしとだご汁です。								
19 火	高菜めし		ホキフライ だご汁 野菜の昆布和え	牛乳 ホキフライ 鶏肉 油揚げ かたくちいわし(だし) 塩昆布	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たかな漬		
20 水	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 ちぎり揚げ チキンハム	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 春雨	玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ いんげん キャベツ きゅうり		
行事食：クリスマス献立 デザート(セレクト給食)								
21 木	丸パン		クリスマスチキン ポイル野菜 コーンクリームスープ セレクトデザート	牛乳 クリスピーチキン ベーコン	パン カップケーキ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ コーン		
行事食：「冬至の日」の献立 かぼちゃとゆずを使った献立です。								
22 金	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 花野菜のゆずみそあえ	牛乳 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく いんげん キャベツ ブロッコリー カリフラワー ゆず果汁		

※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。

