



12月の給食献立予定表



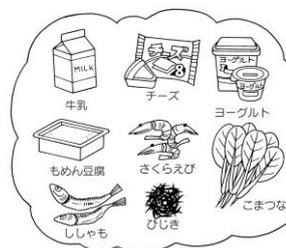
令和5年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	金	麦ごはん		ほうとう いわしのトマト煮 かまぼこと小松菜の炒め物	牛乳 油揚げ みそ いわしのトマト煮 細かまぼこ 高野豆腐	米 麦 だんごめん 砂糖 油	かぼちゃ 人参 大根 しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	782 28.1	寒くなってきました。空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。ノロウイルスによる食中毒などにも注意が必要です。食事の前の手洗いをしっかりと行って流行を防ぎましょう。
4	月	玄米パン		冬野菜のシチュー ビーンズサラダ みかん	牛乳 ミートボール チーズ ミックスビーンズ チキンハム	玄米パン じゃがいも シチュールウ バター 油 ノンエッグマヨ 砂糖	人参 たまねぎ ブロッコリー カリフラワー かぶ きゅうり みかん	769 30.5	〈献立の紹介〉 〈ほっこりあったか料理〉 1日(金) ほうとう 山梨の郷土料理です。かぼちゃを入れた温かいだんご汁です。 6日(水) すいとん汁 すいとんは小麦粉でつくったおだんごです。 7日(木) ざぶ汁 宮崎の郷土料理です。根菜の野菜など色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたようです。 〈リクエストメニュー〉 14日(木) 揚げパン リクエスト献立主食の部で1位のメニューです。 15日(金) キムチごはん リクエスト献立主食の部で2位のメニューです。 19日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデー～ 今月は宇城地域の味です 宇城地域はれんこん、白玉粉、柑橘類などの特産物があります。海の幸も山の幸も豊富な地域です。 20日 かぼちゃのうま煮 今年は22日が冬至です。冬至にはビタミン豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って温まり、寒い冬を元気にすごせるように備えます。
5	火	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 キャベツのじゃこ和え	牛乳 絹厚揚げ 豚肉 ちりめん かつおぶし	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん 油	たまねぎ 人参 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	794 28.6	
6	水	麦ごはん		すいとん汁 きびなごのカリカリフライ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 きびなごのカリカリフライ とりささみ	米 麦 すいとん しらたき 油	ごぼう しいたけ 人参 ねぎ キャベツ ゆかり	760 26.5	
7	木	麦ごはん		ざぶ汁 チキン南蛮 ゆで野菜(ブロッコリー)	牛乳 焼き豆腐 鶏肉	米 麦 さといも こんにやく でんぷん 油 砂糖 ノンエッグタルタル	人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー	836 29.0	
8	金	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ キャベツのひじき和え ふりかけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご ひじき かつおぶし ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	773 33.2	
11	月	食パン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ スライスチーズ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム スライスチーズ	食パン じゃがいも デミグラ ごま ノンエッグマヨ 砂糖 ねりごま	たまねぎ 人参 しめじ ペセリ にんにく トマト 缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり	759 32.8	
12	火	麦ごはん		みそ風味肉じゃが 荳わかめの酢の物	牛乳 豚肉 ちぎりあげみそ 荳わかめ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 枝豆 しいたけ キャベツ	756 25.7	
13	水	麦ごはん		かきたま汁 いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	牛乳 たまご豆腐 ちくわ わかめ いわし みぞれ煮	米 麦 でんぷん こんにやく 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう 枝豆	776 28.0	
14	木	揚げパン		コーンスープ アーモンドサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン チーズ 白いんげん豆 チキンハム	コッパン 油 砂糖 じゃがいも バター シチュールウ アーモンド	たまねぎ 人参 クリームコーン缶 コーン缶 マッシュルーム ペセリ 大根 きゅうり	816 27.8	
15	金	キムチごはん		水菜とつみれのハリハリ汁 ひじき豆	豚肉 牛乳 根菜入りつくね 油揚げ 大豆 ひじき かつおぶし	米 砂糖 ごま油 油 はるさめ	白菜キムチ 人参 なら 白菜 みずな しめじ	704 28.5	
18	月	混ぜごはん		豚肉と大根のスープ ごまネーズあえ	ちりめん 南関あげ 牛乳 豚肉 うすら卵 油揚げ	米 じゃがいも ノンエッグマヨ ねりごま ごま	ごぼう 人参 しいたけ 大根 みずな 小松菜 キャベツ 切干大根	721 30.4	
19	火	丸パンカット		白玉もちもちスープ 照焼チキンパティ れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 照焼チキンパティ	丸パン 白玉もち ごまノンエッグマヨ 砂糖	大根 人参 小松菜 しいたけ れんこん きゅうり	761 29.7	
20	水	ごはん		かぼちゃのうま煮 じゃこと大豆の和え物	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 ちりめん	米 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 ごま油	かぼちゃ たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ	806 27.4	
21	木	ミルクパン		ポトフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 油 でんぷん 砂糖 クリスマスチョコケーキ	たまねぎ 人参 大根 ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 コーン缶	868 30.2	
22	金	麦ごはん		冬野菜のカレー 海藻サラダ はちみつゆずゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 海藻	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	れんこん 人参 かぶ たまねぎ にんにく しょうが トマト ビューレ キャベツ 大根 はちみつゆずゼリー	806 22.7	

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈12月の給食目標；牛乳を残さないようにしましょう〉
 寒くなってくると少しずつ牛乳の残りが増えてきます。
 牛乳は、カルシウムなど成長期の皆さんにとって大切な栄養が
 たくさん含まれています。(体質などで牛乳が飲めない人は、他
 の食品からカルシウムを摂取するようにしましょう)



カルシウムが
多い食品
大集合!

牛乳以外にも、小魚、
青菜、大豆・大豆製品
などもカルシウムが豊
富です。

