



12月の給食献立予定表



令和6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				
2	月	コッペパン		カレーうどん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ 杏仁豆腐	コッペパン うどん 小麦粉 バター 油	たまねぎ 人参 しめじ ねぎ みかん 缶 バイン缶 もも缶	715 24.3	<p>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して流行を防ぎましょう。</p> <p>〈献立の紹介〉 〈リクエストメニュー〉</p> <p>今月は11月に給食委員会により行われたリクエスト給食アンケートでリクエストが多かったメニューをとりいれています。</p> <p>各部門リクエストNo.1メニューは ★ごはんの部〈キムチごはん〉 ★パンの部〈揚げパン〉 ★大きいおかずの部〈カレー〉 ★小さいおかずの部〈海藻サラダ〉 ★その他の部〈焼きプリンタルト〉</p> <p>でした。そのほかにも各クラスで考えてくれたメニューが入っていると思いますので探してください。</p> <p>13日「中部地方味巡り」 ～山梨県の味の紹介です～ ほうとうは、かぼちゃと幅広い麺を入れた栄養豊富な郷土料理です。また、山梨県は桃やぶどうなど果物の栽培が盛んです。</p> <p>18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。</p> <p>20日「冬至のみそ汁」 今年21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。</p>				
3	火	麦ごはん		麻婆春雨 大根とわかめの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ わかめ とりささみ	米 麦 はるさめ でんぷん 油 砂糖 ごま油 カシューナッツ	たまねぎ 人参 しめじ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	784 29.6					
4	水	キムチごはん		わかめスープ 揚げぎょうざ だいこんサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ぎょうざ ツナ	米 油 ごま油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨ	白菜キムチ いら 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり	749 25.7					
5	木	コッペパン		マカロニのクリーム煮 ほうれん草オムレツ トマトソース	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ ほうれん草 オムレツ	コッペパン マカロニ ジャガイモ 油 バター 米粉 砂糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パセリ ピーマン トマト 缶 にんにく	757 30.2					
6	金	麦ごはん		かきたま汁 いわしのおかか煮 小松菜と油揚げの炒め煮	牛乳 豆腐 ちくわ わかめ 卵 いわし おかか煮 ちりめん 油揚げ	米 麦 ジャガイモ 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	740 29.4					
9	月	丸パン		あったか野菜のスープ煮 鶏の唐揚げ ゆで野菜(ブロッコリー)	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉	丸パン ジャガイモ でんぷん 油	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ コーン 缶 にんにく しょうが ブロッコリー	758 31.0					
10	火	麦ごはん		スーミータン 厚揚げのみそいため	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 絹厚揚げ みそ	米 麦 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 クリームコーン 缶 ねぎ しめじ ビーマン にんにく しょうが	770 26.8					
11	水	麦ごはん		豚汁 いわし生姜煮 干草和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし生姜煮 油揚げ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ コーン 缶	789 30.0					
12	木	揚げパン		肉団子のスープ 花野菜とナッツのサラダ	きなこ 牛乳 ミートボール ツナ チーズ	コッペパン 油 砂糖 はるさめ アーモンド オリーブ油	たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	701 29.5					
13	金	麦ごはん		〈中部地方味巡り〉山梨県の味です				ほうとう じゃがいもとひじきの煮物 ももゼリー		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ひじき 絹厚揚げ 天ぷら	米 麦 だんごめん じゃがいも しらたき 砂糖 油 ももゼリー	かぼちゃ 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ 枝豆	776 24.4
16	月	ミルクパン		タイピーエン ししゃもフライ みかん	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 白湯 ししゃもフライ	ミルクパン はるさめ 油	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが きくらげ みかん	784 33.7					
17	火	麦ごはん		さつま汁 大豆の五目煮 ゆかりふりかけ	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 みそ 豚肉 絹厚揚げ 大豆	米 麦 さつまいも こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 大根 ごぼう ねぎ いんげん ゆかりふりかけ	782 27.1					
18	水	びりんめし		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				白玉汁 干草焼き れんこんサラダ	豆腐 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 干草焼き	米 砂糖 油 ごま 白玉もち ノンエッグマヨ	人参 しめじ ごぼう しょうが 大根 えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	763 23.6	
19	木	丸パン		野菜たっぷりみそちゃんぽん きびなごフライ カリカリきゅうり	牛乳 豚肉 みそ 白湯 きびなごフライ 塩昆布	丸パン スパゲティ ごま油 油 砂糖	きくらげ チンゲンサイ たまねぎ 人参 キャベツ コーン 缶 ねぎ にんにく きゅうり しょうが	726 30.3					
20	金	麦ごはん		冬至のみそ汁 さんまゆず味噌煮 白菜のひじき和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さんまゆず味噌煮 しそひじき	米 麦 しらたき ごま	ごぼう れんこん かぼちゃ 人参 大根 ねぎ しょうが 白菜	754 26.4					
23	月	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめん 海藻	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま ごま油 焼プリンタルト	たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり	896 24.4					

※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!

牛乳の他にも、小魚、青菜、大豆・大豆製品などもカルシウムが豊富です。