



## 12月の給食献立予定表



令和7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	月	麦ごはん		わかめスープ ★豚キムチ丼★ ★春巻★	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 絹厚揚げ 春巻	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でんぷん 油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜キムチ にら しょうが にんにく	780 25.1	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		
2	火	コッペパン		カレーうどん 大根サラダ ★焼きプリンタルト★	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	コッペパン うどん 小麦粉 バター 油 ノンエッグマヨ ごま 焼きプリンタルト	たまねぎ 人参 しめじ ねぎ 大根 きゅうり	822 28.1		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。	
3	水	ごはん		麻婆春雨 中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ツナ わかめ	米 はるさめ 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	738 27.6		★印のメニュー★は10月に 給食委員会が行ったリクエス ト献立からとりいれました。 給食時間の放送でもリクエス トの理由などを紹介しますの でお楽しみに！ <b>10日 冬野菜カレー</b>	
4	木	丸パンカット		ポトフ 白身魚フライ ボイルキャベツ ー食ノンエッグタルタル	牛乳 ウィンナー ホキフライ ホキフライ	丸パン 油 一食ノンエッグタルタル	白菜 大根 たまねぎ 人参 しめじ カリフラワー パセリ キャベツ	767 29.4			今月のカレーは、かぶやプロ コッリーなどを入れた冬野菜 のカレーです。海藻サラダも リクエストの多かったメニュー です。
5	金	麦ごはん		★みそ汁★ 厚焼きたまご きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ 厚焼きたまご 牛肉 てんぷら	米 麦 こんにゃく ごま 砂糖 油 ごま油	白菜 たまねぎ 人参 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	725 25.1	<b>19日 「食育の日」</b> ～ふるさとくまさんデー～ 今月は宇城地域の味です		
8	月	麦ごはん		かきたま汁 魚といもの香味だれ 手作りふりかけ	牛乳 卵 豆腐 ちくわ わかめ たら粉付 青のり ちりめん かつお節	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが	752 31.4			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。白玉ちはよく かんで食べましょう。
9	火	黒糖パン		ポークビーンズ キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ とりささみ	黒糖パン じゃがいも デミグラ 砂糖 油 アーモンド	人参 たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく パセリ キャベツ 大根 コーン レモン果汁	745 32.2		<b>22日「ほうとう」</b> 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。	
10	水	ごはん		冬野菜のカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ チーズ ツナ 海藻	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま 砂糖 ごま油	かぶ たまねぎ ブロッコリー 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	764 25.6			
11	木	食パン みかんジャム		マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん チーズ チキンハム	食パン マカロニ じゃがいも 油 バター 米粉 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんジャム	780 29.0			
12	金	麦ごはん		かしわ汁 魚の和風トマトあんかけ	牛乳 鶏肉 豆腐 太刀魚フライ 大豆	米 麦 こんにゃく 油 でんぷん	ごぼう 大根 ねぎ 人参 トマト	735 25.1			
15	月	麦ごはん		貝だくさんみそ汁 いわしの梅煮 マカロニサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわし梅煮 チキンハム	米 麦 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ 砂糖	ごぼう たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	791 31.2			
16	火	ミルクパン		白菜と卵のスープ きびなごサクサク揚げ じゃこと大根のサラダ	牛乳 ベーコン 卵 きびなごサクサク揚げ ちりめん	ミルクパン ごま油 でんぷん 油 ごま 砂糖	人参 白菜 たまねぎ きゅうり 大根	773 30.4			
17	水	ごはん		高野豆腐の卵とし キャベツのひじき和え	牛乳 高野豆腐 卵 鶏肉 ひじき かつお節	米 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ もやし	720 31.5			
18	木	コッペパンカット		★ちゃんぽん★ フルーツクリーム	牛乳 豚肉 天ぷら ちくわ 生クリーム	コッペパン スパゲティ 白湯 油 砂糖	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁	712 26.2			
19	金	麦ごはん		白玉汁 豚肉とれんこんの中華いため みかん	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 絹厚揚げ	米 麦 白玉もち 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	しいたけ えのきたけ 人参 大根 ねぎ れんこん ピーマン しょうが みかん	769 25.3			
22	月	麦ごはん		ほうとう じゃがいもとひじきの煮物 はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ちぎりあげ ひじき	米 麦 だんごめん じゃがいも しらす 油 砂糖 はちみつゆずゼリー	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆	776 23.9			
23	火	ソフトフランスパン		ミネストローネ ★鶏の唐揚げ★ ブロッコリーのドレッシングあえ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ 鶏肉	ソフトフランスパン マカロニ 砂糖 油 でんぷん クリスマスデザート	キャベツ 人参 たまねぎ トマト缶 にんにく パセリ しょうが ブロッコリー コーン	830 30.7			
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											

※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よう〉

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  
よう）



### 感染症が流行する時季です

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で流し洗います！

## 今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために

# カルシウムをしっかりとろう



### カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



### カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれかを1種類だけをとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳を～  
残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。