



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	牛乳	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 でんぶん 油	人参 たまねぎ えのきだけ 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食中毒などにも注意が必要です。食事前の手洗いをしっかりとして流行を防ぎましょう。
2	火	コッペパン	牛乳	カレーラーうどん 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 うどん麺 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	『献立の紹介』 ★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楽しみに！
3	水	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	10日 冬野菜カレー
4	木	丸パンカット	牛乳	ポトフ 白身魚フライ ポイルキャベツ 一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 バセリ キャベツ	767 29.4	今月のカレーは、かぶやブロッコ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	牛乳	★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 えのきだけ ねぎ ごぼう いんげん	725 25.1	17日 高野豆腐の卵とじ
8	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 魚といもの香味だれ 手作りふりかけ	牛乳 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 でんぶん 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	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。カルシウムや鉄分など多く含まれます。
9	火	黒糖パン	牛乳	ポークリーンズ 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 バセリ キャベツ 大根 コーン レモン果汁	745 32.2	19日 「食育の日」 ～ふるさとくさんデ～ 今月は宇城地域の味です
10	水	ごはん	牛乳	冬野菜のカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ミックスピーンズ 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	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。白玉もちはよくかんで食べましょう。
11	木	食パン みかんジャム	牛乳	マカロニのクリーム煮 ブロックソーセージサラダ	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 バセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんジャム	780 29.0	22日「ほうとう」 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。
12	金	麦ごはん	牛乳	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 でんぶん	ごぼう 大根 ねぎ 人参 トマト	735 25.1	ほうとうは、かぼちゃと幅広な麺を入れた栄養豊富な料理です。山梨県などの中部地方の郷土料理です。
15	月	麦ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 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	23日
16	火	ミルクパン	牛乳	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 でんぶん ごま 砂糖	人参 白菜 たまねぎ きゅうり 大根	773 30.4	「うとう」
17	水	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 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	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。
18	木	コッペパンカット	牛乳	★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 バイン缶 もも缶 レモン果汁	712 26.2	ほんとうは、かぼちゃと幅広な麺を入れた栄養豊富な料理です。山梨県などの中部地方の郷土料理です。
19	金	麦ごはん	牛乳	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 えのきだけ 人参 大根 ねぎ れんこん ピーマン しょうが みかん	769 25.3	24日
22	月	麦ごはん	牛乳	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 しらたき 油 砂糖 はちみつゆずゼリー	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう しのびたけ ねぎ 枝豆	776 23.9	「うとう」
23	火	ソフトフランスパン	牛乳	ミネストローネ ★鶏の唐揚げ★ ブロックソーセージのドレッシングあえ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン ミックスピーンズ 鶏肉	ソフトフランスパン マカロニ 砂糖 油 でんぶん 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 バセリ しょうが ブロッコリー コーン	830 30.7	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。

※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。

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とろう



〈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。（体质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



感染症が流行する時季です



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、水で洗い流します！

カルシウムが多い食品は？



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

給食の牛乳モ～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。