

# 12月 こんだてよていひょう



今月の目標  
栄養と体について考えよう

令和6年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
2	月		ごはん 		マーポーはるさめ ひじきシューマイ ナムル	ぎゆうにゆう ぶたにく こうやどうふ とりにく ひじき みそ	こめ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり もやし	小 中	634 790	23.0 28.7	6日 <b>スタミナサラダ</b>  豚肉とにんにくを下ゆでし、キャベツ、きゅうり、人参、えのきを手作りのドレッシングで和えました。人気メニューの1つです。 
3	火	きぬがさどん 		ごはんにくをのせてたべよう きりぼしだいこんのサラダ いっしょくいりこ	ぎゆうにゆう たまご あぶらあげ ハム いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ みずあめ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん えだまめ	小 中	612 748	24.7 29.3		
4	水	むぎごはん 		さばのおこうじやき キャベツのごまあえ ぶたじる	ぎゆうにゆう さば あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま さとも こんにやく	キャベツ きぬさや にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 中	611 749	23.5 28.1	17日 <b>かやくごはん</b>  かやくごはんは、五目ご飯のことです。給食では、鶏肉、ごぼう、人参、いんげん、しいたけ(錦町産)、こんにやくなどいろいろな具を入れて作りしました。 	
5	木	チキンライス 		キャベツとくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく だいち ギゆうにゆう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゆう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイン もも りんご ぶどう	小 中	600 747	22.6 27.1		
6	金	コッペパン 		ちゃんぽん スタミナサラダ だいがくいも・いちごジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ 西小学校の1・2年生が収穫したさつまいもです。感謝していただきますよ。 ごはんにくをのせてたべよう	パン あぶら ごまあぶら さとう さつまいも みずあめ ごま スパゲッティ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ いちご	小 中	612 764	22.8 28.0	19日 <b>ふるさとくまさんデー</b>  食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 12月の旬の食材は「みかん」です。熊本県は、全国第4位の生産量を誇るみかんの産地です。 	
9	月	ポークカレー 		マカロニサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	小 中	607 753	21.6 27.0		
10	火	むぎごはん 		さかなのかばやき みそマヨネーズあえ そぼろじる	ぎゆうにゆう ホキ ちくわ とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	609 748	24.6 29.7	20日 <b>冬至</b>  21日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があり、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。かぼちゃには、カロテンが多く含まれており、風邪を予防してくれるはたらきがあります。給食では「かぼちゃのそぼろ煮」にしました。 	
11	水	ちゅうかどん 		やきぎょうざ パンサンスー	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ とりにく ハム	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら こむぎロード はるさめ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン きくらげ	小 中	585 759	21.9 27.0		
12	木	ごはん 		だいこんのべっこうに ひじきサラダ ちりめんナッツ	ぎゆうにゆう あつあげ ひじき ぶたにく あぶらあげ ちりめん	こめ さとも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	だいこん にんじん いんげん もやし えだまめ	小 中	652 797	22.5 27.6		
13	金	わかめごはん 		かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ とうふのみそしる	わかめ ギゆうにゆう ぶたにく だいち ハム とうふ あぶらあげ みそ 錦中3リクエストメニュー:かぼちゃコロッケ	こめ むぎ さとう あぶら ロード パンこ でんぶん こむぎこ マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	小 中	633 809	21.8 26.9		
16	月	ごはん 		さかなのパンこやき コールスロー カレースープ	ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ ギゆうにゆう あつあげ わかめ こんぶ みそ	こめ オリーブ油 パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小 中	629 760	23.5 27.7		
17	火	かやくごはん 		たまごやき カリカリあえ はくさいのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ ギゆうにゆう あつあげ わかめ こんぶ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ いんげん キャベツ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ	小 中	597 747	23.3 26.9		
18	水	むぎごはん 		マーポーどうふ ぶたにくとわかめのサラダ あじつけのり	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく こうやどうふ わかめ みそ のり	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり だいこん	小 中	600 748	24.8 30.0		
19	木	ぶたかかどん 		だんごじる みかん	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・みかん)	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん	しょうが にんにく たかな にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	小 中	608 748	22.0 27.0	23日 <b>クリスマス献立</b>  クリスマスにちなんで、鶏肉のからあげ、クリスマスカラーのプロッコリーサラダ、セレクトデザートにしました。みなさんはどのデザートを選びましたか?クリスマスメニューを楽しんで食べてください。 	
20	金	むぎごはん 		かぼちゃのそぼろに ししゃもフライ ごまじゃこサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ てんぷら ししゃも ちりめん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	小 中	615 803	24.4 31.5		
23	月	カレーピラフ 		とりにくのからあげ プロッコリーサラダ コーンポタージュ・セレクトデザート	ウインナー とりにく ギゆうにゆう ツナ チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく プロッコリー ぶなしめじ コーン パセリ	小 中	706 833	25.0 28.6		

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

