



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)	たんぱく質 (g)		
			ごはん		マーボーはるさめ ひじきシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう 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 スタミナサラダ 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。 
2	月											
			きぬがさどん		ごはんにくをのせてたべよう さばのおこうじやき キャベツのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう 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	17日 かやくごはん かやくごはらは、五目ご飯のことで。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。 
3	火											
			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	ぎゅうにゅう 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 さといも こんにやく	キャベツ きぬがさや 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	19日 ふるさとくまさんデー 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。 
4	水											
			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 だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう	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	20日 冬至 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。 
5	木											
			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	ぎゅうにゅう 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。	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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
6	金											
			ポークカレー		ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
9	月											
			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	ぎゅうにゅう 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
10	火											
			ちゅうかどん		ごはんにくをのせてたべよう やきぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
11	水											
			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	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき ぶたにく あぶらあげ ちりめん	こめ さといも 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
12	木											
			わかめごはん		かぼちゃコロッケ ピーズサラダ とうふのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ラード 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
13	金											
			ごはん		さかなのパンこやき コールスロー カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
16	月											
			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 ぎゅうにゅう 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
17	火											
			むぎごはん		マーボーどうふ ぶたにくとわかめのサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう 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	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
18	水											
			ぶたがなどん		ごはんにくをのせてたべよう だんごじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	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 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
19	木											
			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	ぎゅうにゅう 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日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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											
			カレーピラフ		とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ 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 ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー ぶなしめじ コーン パセリ	小 中	706 833	25.0 28.6	23日 クリスマス献立 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ブロッコリーサラダ、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。 
23	月											

*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。

