



12月 こんだてよいひょう



今月の目標
栄養と体について考えよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりよう			えいようりよう		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				
1	月		むぎごはん	牛乳	てばもとのスパイスに カラフルコールスロー にんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ とりにく ツナ ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ バター	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 中	611 803	21.1 29.0	15日 チャプチェ チャプチェは、春雨と色とり どりの野菜や肉などを炒め合 わせた、韓国 ^{かんぐく} の家庭料理 ^{かていりようり} の 定番 ^{ていばん} です。チャプチェの「チャ プ」は「数 ^{かず} 々のものを混ぜ合 わせる」、「チェ」は「細 ^{さい} 切 ^き り」 した食材 ^{しよくいそ} 、おかず ^{おかず} 」という意味 ^{いみ} があります。キムチとごま油 ^{あじつ} を きかせた味付け ^{あじつけ} が特徴 ^{とくごう} で、ご はんがすすみます。
2	火		ぶたとじどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう いんげんのごまあえ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いりこ	こめ むぎ さとう でんぶ ごま アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ いんげん キャベツ	小 中	610 747	25.6 30.8	
3	水		むぎごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき ひじきのいりに けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき あぶらあげ だいず とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ こんにやく ごまあぶら	にんじん いんげん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	小 中	605 747	28.0 34.0	
4	木		ごはん	牛乳	にくづめいなり ごぼうサラダ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎょにく ハム あつあげ みそ とりにゅう	こめ さとう ラード でんぶ さいとも マヨネーズ	たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ	小 中	644 757	23.6 26.9	
5	金		ミルクパン	牛乳	ちゃんぽん ぶたにくとわかめのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ みそ	パン さとう ごまあぶら スパゲッティ さつまいも あぶら みずあめ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ にんにく きゅうり だいこん	小 中	612 786	23.3 28.7	16日 大根^{だいこん}のべっこう煮^に じっくり煮込むと煮汁 ^{にじ} が煮つ まって、大根 ^{だいこん} がべっこう色 ^{いろ} にな ります。調理員 ^{ちようりいん} さんが時間を かけて煮てくれました。
8	月		ごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 パンサンスー のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ のり	こめ でんぶ さとう はるさめ ごまあぶら みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きくらげ きゅうり もやし	小 中	623 754	25.1 30.3	
9	火		わかめごはん	牛乳	コロッケ ツナサラダ とうふのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	598 763	21.8 26.9	
10	水		むぎごはん	牛乳	さんまのかんろに さつまいもサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう さつまいも マヨネーズ でんぶ	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	628 771	23.0 27.8	
11	木		とりごぼろごはん	牛乳	たまごやき カリカリあえ ごもくうどん	とりにく ぎゅうにゅう たまご こんぶ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら うどん	ごぼう えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	620 747	25.2 29.8	19日 ふるさとくまさんデー 食育 ^{しよく} の日 ^{にち} (19日前後 ^{ぜんご})を 「ふるさとくまさんデー」とし、 県内 ^{けんない} でとれる旬 ^{しゆん} の食材 ^{しよくいそ} を 紹介 ^{しょうかい} していきます。 12月の旬 ^{しゆん} の食材 ^{しよくいそ} は「みか ん」です。熊本県 ^{くまもとけん} は、全国第4 位の生産量 ^{せいさんりやう} を誇るみかんの 産地 ^{さんち} です。
12	金		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけて食べよう スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ごま	こめ むぎ じゃがいも あぶら スパゲッティ 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	608 756	21.2 26.9	
15	月		ごはん	牛乳	はるまき チャプチェ コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ ラード こむぎこ でんぶ はるさめ こめこ あぶら さとう マロニー ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	小 中	654 818	22.3 27.1	
16	火		むぎごはん	牛乳	だいこんのべっこうに みそマヨネーズあえ いっしょくいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ぶたにく みそ いりこ	こめ むぎ さいとも さとう こんにやく あぶら マヨネーズ みずあめ	だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり	小 中	599 748	23.5 28.7	
17	水		ガバオライス	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう クイッティオスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうや豆腐	こめ むぎ さとう ごまあぶら クイッティオ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン たけのこ しいたけ もやし ねぎ	小 中	602 747	25.0 30.8	22日 冬至^{とうじ} 22日は冬至 ^{とうじ} です。日本 ^{にほん} では 昔 ^{むかし} から冬至 ^{とうじ} にかぼちゃを食 ^た べる習慣 ^{しゆはん} があり、「冬至 ^{とうじ} にか ぼちゃを食べると風邪 ^{ふうじゃ} 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 ^{ふく} まれており、風邪 ^{ふうじゃ} を予防 ^{よぼう} して くれるはたらきがあります。 給食 ^{きうじき} では「かぼちゃのそぼろ 煮 ^に 」にしました。
18	木		ごはん	牛乳	さかなのてんたまあげ アーモンドあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ あおさ	こめ あぶら てんたま こむぎこ でんぶ アーモンド さとう さいとも こんにやく	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん しょうが	小 中	609 748	22.7 28.0	
19	金		たかなめし	牛乳	かまぼこときりぼしだいこんのサラダ だごじる みかん	ちりめん ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ しらたまこ	たかな きりぼしだいこん えだまめ にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	小 中	609 759	22.0 27.0	
22	月		むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに やしきしゃも ごまじやこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら ししゃも ちりめん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶ 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	588 750	23.9 31.0	
23	火		カレーピラフ	牛乳	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ クリームシチュー-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	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶ マヨネーズ さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ブロッコリー コーン パセリ	小 中	665 796	24.0 27.2	

*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年のうち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、
ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込
み、無病息災を願う風習が生まれました。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

