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３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 あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	水		むぎごはん	牛乳	カレーどうふ ごまじゃこサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく ちりめん かんてん みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	小 中	646 782	22.6 26.9
2	木		ぶたキムチどん （ごはんにぐをのせてたべよう）	牛乳	コーンいりちゅうかスープ うまかってん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ みそ だいず いりこ こんぶ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん アーモンド ごま	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ しいたけ かぼちゃ	小 中	637 763	24.9 29.3
3	金		しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン うまかコロッケ グリーンサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ばにく	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ みずあめ パンこ	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん たまねぎ ピーマン しめじ いちご	小 中	703 851	27.0 32.5
6	月		むぎごはん	牛乳	いわしのかんろに ごまネーズあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さといも こんにゃく さとう はちみつ でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 中	635 777	24.5 29.5
7	火		こぎつねごはん	牛乳	ぎゅうにくのしぐれに きゅうりのしおこんぶあえ すましじる	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ こんぶ ぎゅうにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	きぬさや しょうが きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 中	614 751	23.7 28.8
8	水		むぎごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに はるさめサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ いか ぶたにく えび ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま さとう あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり コーン	小 中	635 790	26.2 32.1
9	木		わかめごはん	牛乳	おやこうどん きびなごのカリカリフライ だいこんサラダ	わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご あぶらあげ きびなご ちくわ	こめ むぎ うどん あぶら じゃがいも でんぷん パンこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン しいたけ だいこん きゅうり	小 中	621 784	21.7 26.9
10	金		ミルクパン	牛乳	さかなのパンこやき ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく だいず	パン オリーブゆ パンこ じゃがいも バター マカロニ	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ しめじ トマト	小 中	627 797	28.7 35.6
13	月	中２年中止	むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき やきぶたときくらげのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ とりにく とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	小 中	605 747	24.5 29.8
14	火		たかなめし	牛乳	ちぐさやき おかかあえ しらたまだんごじる	ちりめん ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく あぶらあげ チーズ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら もちごめ	たかな たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	小 中	614 757	21.2 25.9
15	水		むぎごはん	牛乳	すきやき かいそうサラダ いりこのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぎゅうにく かいそう	こめ むぎ マロニー あぶら さとう ごま ごまあぶら みずあめ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	小 中	639 783	24.9 30.4
16	木	中２年中止	ビーフカレー （ごはんにかけてたべよう）	牛乳	ツナのごまダレ とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	小 中	674 823	21.6 26.9
17	金	中２年中止	セルフバーガー （パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをはさんでたべよう）	牛乳	コーンスープ・みかん （ふるさとくまさんデー（今月のピックアップ食材・みかん））	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム みかん	小 中	632 772	23.6 28.2
20	月	中２年中止	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき ハリハリサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちりめん とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	632 771	28.8 34.6
21	火		ちゅうかおこわ	牛乳	やきぎょうざ かりかりきゅうり タイピーエン	ぶたにく えび ぎゅうにゅう いか うずらたまご	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ラード でんぷん こむぎこ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり しょうが にんにく はくさい たまねぎ キャベツ ねぎ	小 中	629 819	23.0 28.9
22	水		むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに さんまのゆずみそに なます	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さんま みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん あぶら ごま こめこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり きくらげ ゆず	小 中	696 856	24.8 30.3
23	木		カラフルピラフ	牛乳	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ クリームスープ・セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん マヨネーズ さとう じゃがいも バター	えだまめ たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく ブロッコリー しめじ パセリ	小 中	711 859	28.1 33.9

＊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。

ひとくちメモ

１３日　鶏肉の韓国風照り焼き

鶏肉は塩こしょう、にんにく、しょうゆ、砂糖、ごま油、豆板醤などのたれに漬け込んでから焼きます。コクとうまみが味わえる韓国風照り焼きです。

１７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。

２２日　冬至

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。

２３日　クリスマス献立

クリスマスにちなんで、デザートはセレクトケーキにしました。みなさんはどのケーキを選びましたか？2学期最後の給食を楽しんでくださいね。