



令和5年12月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校	中学校	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	金		コッペパン ポトフ ほうれんそうオムレツ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ なまクリーム ほうれんそうオムレツ	コッペパン さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ もも はくさい えだまめ みかん パイナップル レモンがじゅう	645	820	ポトフは、ぎゅうにくのかたまりとニンジン・キャベツなどをしおあじて煮込んだフランスの家庭料理です。
4	月		むぎごはん わかめスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ (たまごふししょう) はるまき とりさきみ	こめ むぎ あぶら パンパンジードレッシング	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	636	763	サラダに使っているチンゲンサイは、天水町で作られています。安心して食べられるように、がんばられています。
5	火		じゃこごはん ふしそめんじる さかなのこがねやき はくさいのごまあえ	ちりめん ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ (にほし) ホキ ちくわ (たまごふししょう)	こめ むぎ ごま パンこ ふしそめん ノンエッグマヨネーズ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ コーン はくさい	561	675	ふしそめんは、なんかんまち とくさんひん、南関町の特産品です。手延べそめんを作るときにできます。全ておいしく食べられます。
6	水		むぎごはん けんちんじる とりのからあげ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ (にほし) とりにく さきいか	こめ むぎ こんにく さといも あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ れんこん きくらげ きゅうり キャベツ	624	753	きくらげは、きのこの仲間です。カルシウムやビタミンD、鉄分が豊富です。コリコリとした食感が特徴です。
7	木	 今月のみそ汁	むぎごはん こじる いわしのかんろに こまつなじゃこあえ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ (にほし) むぎみそしらす いわしのかんろに	こめ むぎ さとう	はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり もやし	599	697	今月のみそ汁は、「こじる (大豆)」です。大豆には、たんぱく質や脂質が含まれており「畑の肉」と呼ばれています。
8	金		パンパン チキンピーズ だいこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ ツナ	パンパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ほうれんそう りんご	613	756	パイナップルには、たんぱく質を分解する酵素が入っています。その効果で、お肉をやわらかくすることができます。
11	月		むぎごはん とんじる いわしのカボスレモンに ひじきとだいずのいそに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく (にほし) むぎみそ だいず ひじき いわしのカボスレモンに あぶらあげ	こめ むぎ さといも こんにく あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	635	733	むぎごはんの「むぎ」は、熊本県内で作られていますよ。おなかを掃除してくれる食物せんがいがたっぷりです。
12	火		むぎごはん ちゅうかどんのぐ さかないりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ (たまごふししょう) チーズ たら	こめ むぎ でんぶん あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ だけのこと きくらげ しょうが えだまめ コーン キャベツ だいこん	615	702	給食のもやしは、玉名市内でいねいに作られていますよ。シャキシャキです。
13	水		ざっくごはん ふゆのやさしいカレー クリスタルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ かいそう クリスタル	こめ さとう じゅうごこくまい じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	603	714	今日は、冬野菜 (だいこん・にんじん・れんこん・ごぼう) を使ったカレーです。よかんで食べましょう。
14	木		ゆかりごはん じゃがいものうまに ししゃものかおりやき アロカ-とのりのつくだにの1 あえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも のりつくだに	こめ じゃがいも さとう こんにく あぶら オリーブ油 ごま	にんじん たまねぎ だけのこ いんげん しいたけ ブロッコリー	600	736	今日のあえものに使っている「のりつくだに」は、岱明町で作られているものです。
15	金		ココアパン こんさいシチュー かぼちゃフライ てっこつサラダ・みかん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず ピーズミックス チーズ	ココアパン あぶら さとう さつまいも あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ れんこん ほうれんそう キャベツ かぼちゃフライ きゅうり みかん	672	867	こんさいは、糖分が多いので、エネルギーになる量も多くなります。寒い冬には体を温めてくれる食べ物です。
18	月		むぎごはん マーボーどうふ チキンシューマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ チキンシューマイ チキンハム	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	661	806	給食では、ぶたひき肉とひき肉に似た大豆のお肉を混ぜています。よく見ると少し違うのがわかりますよ。
19	火	 ふるさとくまさんデー	むぎごはん だけみつこうじる ちぐさやき ヤーコンのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく むぎみそ ちくわ (たまごふししょう) (にほし) ちぐさやき かわかめ かつおぶし	こめ むぎ しらす さといも ちゅうりき さとう ヤーコン こんにく あぶら	だいこん こまつな ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	619	762	今月のふるさとくまさんデーは、「菊池地」です。ヤーコンは梨のような食感が少しあまみがあります。
20	水		むぎごはん しるビーフン さかなのピリからやき やさしいアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら アーモンド ねりごま	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが ねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ スナッフえんどう	631	750	ビーフンは、米粉からできた麺です。プチッと切れやすいですが、時間がたっても伸びにくいのが特徴です。
21	木		むぎごはん かぼちゃのにも ししゃもフライ ゆずなます	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ししゃもフライ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにく あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり ゆずがじゅう	633	798	今日は、一日早いですが「冬至」の献立です。この日に、「ん」がつく食べものを食べると「運がつく」と言い伝えられています。
22	金		ミルクパン ミネストローネスープ ローストチキン もみの木サラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とりにく ツナ チーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ はちみつ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズデザート	はくさい にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー コーン	660	841	今日は、今年最後の給食です。冬休みに入って風邪をひかないように、食事には気を付けて下さいね。

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。