



12月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293)2504



日	曜	こんだて			ざいりょう				えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしやく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ちようみりょう だし	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
1	火	かぼちゃパン	はっぼうさい だいがくいも	はっぼうさい だいがくいも 【リクエスト】	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	かぼちゃパン でんぷん ごまあぶら からいも くらざとう さとう あぶら ごま	はくさい にんじん にんにく しょうが きくらげ もやし きくらげ	さけ しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう みりん	491 644 818	21.0 26.4 33.3	今日は支援学校のリクエストメニュー『大学芋』です。からいもは大津の特産品ですね。体を温める働きがあるので冬にもピッタリの食べ物です。
2	水	むぎごはん くまモンの あじのり	ぐたくさんみそしる さばのみぞれに	ぐたくさんみそしる さばのみぞれに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さばのみぞれに くまモンのあじのり	こめ むぎ じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼし	540 638 743	20.0 22.6 25.2	さばのような青魚にはDHAやEPAがあり、血液をサラサラにする働きがあります。骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富なので、ぜひ食べましょう。
3	木	マーボー とうふどん	もやしのナムル	もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ だいたず あかみそ とりにく くきわかめ	こめ でんぷん ごまあぶら わふうドレッシング	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん オイスターソース トールパンジャン	499 621 760	21.6 25.7 31.6	よくかむと脳の働きを活発にしたり、あご・筋肉の発達や歯並びを良くします。ナムルには茎わかめなど固い食材もあるのでよくかんで食べましょう。
4	金	パインパン	トマトクリーム スパゲティ イタリアンサラダ	トマトクリーム スパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう (スパゲティ用)	パインパン スパゲティ イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり トマト	ポタージュルウ ワイン こしょう しお ケチャップ	514 646 841	18.0 22.1 27.8	ブロッコリーはビタミンCが多いため、体の免疫力を上げたり、がんの予防や美肌効果もあります。私たちが食べている濃い緑の部分は花の蕾です。
7	月	とんとじ どんぶり (ぶちまる ごはん)	トマトドレッシング サラダ	トマトドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご ツナ	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぷん たまご ツナ トマトドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	さけ しょうゆ だしこんぶ みりん けずりぶし	477 593 724	21.0 25.2 30.6	卵には体を作る働きがあります。たんぱく質のもとになる必須アミノ酸が豊富なため、丈夫な筋肉を作り、疲労回復にも役立ちますよ。
8	火	ミルクパン 【リクエスト】	にこみうどん にんじん シューマイ	にこみうどん にんじん シューマイ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にんじんシューマイ	ミルクパン うどんめん	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ	442 601 744	17.7 22.1 28.1	シューマイは中国料理の1つで、小麦粉の皮で肉・魚介・野菜などの具を皮で丸く包んで、蒸して作ります。中国では軽食としても食べられています。
9	水	むぎごはん	ぐたくさん わかめスープ さかなといもの ねぎごみだれ	ぐたくさん わかめスープ さかなといもの ねぎごみだれ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ホキ	こめ むぎ でんぷん フライドポテト あぶら さとう	はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう す	494 613 752	18.4 22.1 26.3	魚と芋のねぎ香味だれは支援学校のリクエスト『ユールンチー』をもとに考えました。体に良い魚も美味しく食べられるねぎ香味だれをぜひ味わってね！
10	木	ごはん	とりの すきやきふう ちくざやき	とりの すきやきふう ちくざやき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくざやき	こめ こんにやく さとう	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう えのきたけ いんげん	しょうゆ さけ みりん	537 641 805	21.7 25.2 31.4	厚揚げは豆腐を油で揚げて作ります。豆腐よりも味がしみやすいので、煮物にすると美味しくたくさん食べられます。カルシウムもたっぷりですよ。
11	金	にんじんパン	みそワンタン スープ ポテトサラダ	みそワンタン スープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ツナ 【リクエスト】	にんじんパン ワンタン ごまあぶら じゃがいも チンゲンサイ きゅうり コーン マヨネーズ(たまごなし)	もやし たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ きゅうり コーン	ちゅうかスープ しお トールパンジャン こしょう	484 638 812	18.8 23.8 29.7	今日は支援学校のリクエストメニュー『ポテトサラダ』です。ポテトサラダはロシアが発祥地だと言われ、日本では明治時代から食べられています。
14	月	ぶちまる ごはん	キムチいりぶた じる ひじきのサラダ	キムチいりぶた じる ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき	こめ ぶちまるむぎ こんにやく マヨネーズ(たまごなし)	だいこん にんじん はくさいキムチ ねぎ ごぼう コーン えだまめ	しょうゆ みりん	496 619 758	17.1 20.1 24.0	ひじきは骨や歯を強くするカルシウムがたくさんあります。なんと牛乳の12倍もあります！カルシウムにはイライラを落ち着かせる働きもありますよ。
15	火	こめパン 【リクエスト】	はくさいの クリームに ピーズサラダ	はくさいの クリームに ピーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう(クリームに用) こなチーズ ツナ ミックスピーズ	こめこパン マカロニ あぶら コールスロッドレッシング (たまごなし)	はくさい にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー	こしょう しお ポタージュルウ ワイン	466 614 763	21.9 28.0 34.6	白菜は冬が旬の野菜です。寒くなると甘みが増し、霜にあたると柔らかく旨味も増します。カリウムが多く、体の余分な塩分を外に出してくれますよ。
16	水	むぎごはん	ふゆやさいの みそしる まだいのかぼやき	ふゆやさいの みそしる まだいのかぼやき	ぎゅうにゅう あつあげ みそ まだい	こめ むぎ さといも あぶら さとう	だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん	523 620 722	22.2 24.4 27.1	今日は熊本うまかもんデー！熊本産の真鯛を紹介します。みなさんがコロナウイルスに負けずに元気に過ごせるよう計画しました。ぜひ味わってね！
17	木	ごはん	おでん れんこんの ごまネーズあえ	おでん れんこんの ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ こんぶ ツナ	こめ さといも こんにやく マヨネーズ(たまごなし) ごま	だいこん にんじん れんこん きゅうり コーン	けずりぶし さけ しょうゆ みりん	535 656 807	20.2 23.9 29.1	今日はふるさとくまさんデーです。今月は大津産の人参を紹介します。大津町ではからいもの他に美味しい食材がたくさんあります。お楽しみに！
18	金	こくとうパン	とりとまめのトマト キャロット ドレッシングサラダ	とりとまめのトマト キャロット ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ	こくとうパン じゃがいも さとう キャロットドレッシング ブロッコリー コーン	にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	ワイン コンソメ しょうゆ こしょう チキンガラスープ ケチャップ	459 605 768	19.8 24.8 31.0	いんげん豆は南アフリカ原産で隠元禅師が中国から日本に伝えました。若いもの「さやいんげん」は野菜、完全熟した「いんげん豆」は豆類です。
21	月	ぶちまる ごはん	かぼちゃいり ほうとう さんまのゆずみそに	かぼちゃいり ほうとう さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう とりにく みそ さんまのゆずみそに	こめ ぶちまるむぎ しくらめん(うどんめん)	かぼちゃ だいこん しいたけ にんじん ごぼう こまつな	にぼし	552 687 804	20.1 24.2 27.1	今日は冬至メニューです。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪を予防すると言われています。味わって食べましょう。
22	火	まるパン	ふゆやさいのポトフ フライドチキン クリスマスケーキ	ふゆやさいのポトフ フライドチキン クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン クリスマスチキン (フライドチキン)	まるパン あぶら クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん カリフラワー パセリ キャベツ だいこん	チキンガラスープ しょうゆ ワイン コンソメ しお こしょう	549 682 797	21.3 26.1 30.0	今日はクリスマスメニューです。楽しい雰囲気です。マナーを守り、みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。
23	水	むぎごはん	やさしいわかめのみそしる サイコロステーキの バーベキューがけ	やさしいわかめのみそしる サイコロステーキの バーベキューがけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ くらげわきゅうにく	こめ むぎ あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん こまつな たまねぎ りんご	にぼし ワイン しょうゆ こしょう	498 620 759	23.9 28.9 35.4	今日は熊本うまかもんデー！熊本産の黒毛和牛肉を使ったステーキです。また支援学校のリクエストメニューです。命に感謝して大切に食べましょう！
24	木	カレーライス	かいそうサラダ	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かいそう	こめ じゃがいも あおじそドレッシング ごま	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり	カレールー ケチャップ ワイン ソース	511 638 781	17.2 20.8 24.8	明日から冬休みですね。冬休み中はお家の手伝いをしたり、行事食を知る良い機会です。三食食べてバランスの良い食生活を心がけましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。