



令和6年12月 給食献立予定表



大津町学校給食センター
TEL (293)2504

ひ	よう	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいようりよう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	エネルギー	たんぱく質	
					ちやにやくはねになる	ねつちやからになる	からだのちようしきをとのえる	だし	(kcal)	(g)	
2	月	ぶちまるごはん		みそおでん ごまあえ	ぎゆうにゆうとりこ みそ ちぎりあげ	こめ ぶちまるむぎ さとも こんにやく あぶら ごま ねりごま さとう	だいこん にんじん もやし きゅうり	さけ チキンからスープ みりん からし しょうゆ	465 576 705	19.4 23.1 27.7	寒くなるとおでんがおいしく感じますね。今日はみそを使ったみそおでんです。さとも、大根といった旬の食材も入っています。
3	火	コッペパン		はくさいのクリームに ひよこまめのサラダ	ぎゆうにゆう とりだんご クリーム ひよこまめ ツナ ぎゆうにゆう(クリーム煮用)	コッペパン あぶら アーモンド かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい コーン きゅうり パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	497 639 814	20.8 25.7 32.4	白菜は冬に旬を迎える野菜です。1株あたり80~100枚くらいの葉でできています。炒め物や鍋物に使うなど、寒い時期に大活躍の野菜です。
4	水	むぎごはん		ぎゆうにゆうコロッケ さわにわん	ぎゆうにゆう ぶたにく さわにわん	こめ むぎ あぶら ぎゆうにゆうコロッケ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ しお	535 631 730	16.7 19.4 22.0	沢煮物は、せん切りに切った野菜や豚肉などを使って作る汁物です。沢には「たくさん」や「川」という意味があります。
5	木	★からいもデー(大津町のからいも) ごはん		いわしおかか からいものみそしる	ぎゆうにゆうとうふ いわしおかか	こめ さつまいも えのきたけ ねぎ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	だしいりこ	517 603 721	19.4 21.3 24.8	今月のからいもデーは、からいもを味噌汁に使用します。からいもが入ることで、甘みを感じる味噌汁になります。朝ごはんの一品にもおすすめです。
6	金	ミルクパン		つくねいりもずくスープ ささみとキャベツのサラダ	ぎゆうにゆうつくね とうふ もずくとりささみ	ミルクパン ごまあぶら ごましようゆドレッシング	にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	チキンからスープ しょうゆ ちゆうかスープ こしょう	418 560 722	19.8 25.0 31.5	「ささみ」は、鶏肉のむね肉の一部です。胸の骨にそって、左右に一本ずつあります。脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位です。
9	月	ぶちまるごはん		あつあげのそぼろに もやしとわかめのサラダ	ぎゆうにゆう あつあげ とりにく だいずミート ちぎりあげ ツナ わかめ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら さとう あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ	519 634 778	22.5 26.2 32.1	厚揚げは、豆腐を油で揚げたもので、生揚げという名前でもよばれています。たんぱく質や鉄分が多く含まれ、中華料理にも使われます。
10	火	しよくパン		にんじんシューマイ スーミータン いちごジャム	ぎゆうにゆう とりこ たまご にんじんシューマイ	しよくパン あぶら でんぶん ごまあぶら いちごジャム	コーン クリームコーン にんじん たまねぎ きくらげ にんにく パセリ	しょうゆ しお こしょう さけ チキンからスープ	433 591 712	17.1 22.8 27.8	ジャムは果物に砂糖を加え、時間をかけて煮詰めて作ります。旬の果物を使って、手作りのジャムを作ってみるのも楽しいですよ。
11	水	むぎごはん		いわしトマトに ピリからみそしる	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ わかめ みそ いわしトマトに	こめ むぎ さつまいも	はくさい もやし ねぎ	だしいりこ トウバンジャン	492 590 711	19.1 21.4 25.3	味噌汁によく使う「ねぎ」は1年中手に入りますが、もともとは冬が旬の野菜です。汁物以外にも、煮物や炒め物、薬味などに使われます。
12	木	ふゆやさい カレーライス (ごはん)		オムレツ	とりにく チーズパウダー ぎゆうにゆう オムレツ	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん れんこん グリーンピース にんにく	カレールー ウスターソース ケチャップ ワイン	586 694 861	21.4 24.2 29.8	今月は太根とれんこんを使ったカレーです。冬が旬の野菜は、土の中で育つ根菜類が多く、体を温める効果があるとされています。
13	金	ミルクパン		ラビオリスープ かわりだいがくいも	ぎゆうにゆう とりこ かわりだいがくいも	ミルクパン ラビオリ あぶら さつまいも さとう くらさとう ごま アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく パセリ	チキンからスープ コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ みりん	504 670 862	16.9 21.9 27.8	大学芋に使う黒砂糖は、沖縄県の特産品で、さとうきびのしりしり汁を煮詰めたものです。カルシウムや鉄分などのミネラルを多く含みます。
16	月	ぶちまるごはん		いわししょうがに はるさめじる	ぎゆうにゆう ぶたにく いわししょうがに	こめ ぶちまるむぎ はるさめ あぶら	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん しお こしょう	500 601 727	18.5 21.0 24.6	春雨は穀物などの「でんぷ」を水で練って麺状にして乾燥させたものです。今日はコンがあって煮崩れにくい緑豆の春雨を使います。
17	火	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ スパゲティナポリタン	ぎゆうにゆう ベーコン チーズパウダー ほうれんそうオムレツ	ミルクパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース しお ワイン	547 665 881	21.2 24.9 32.4	ナポリタンは日本で生まれた洋食メニューです。スパゲティと玉ねぎ、ピーマン、ベーコンなどの具とケチャップを炒めて作ります。
18	水	むぎごはん		てりやきチキンパティ ポテとんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく てりやきチキンパティ みそ ぎゆうにゆう(ポテとんじる用)	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さつまいも	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	けずりぶし さけ	558 662 798	20.8 23.5 27.4	ポテ豚汁は、からいも・じゃがいも・豚肉が入った汁物です。味噌味ですが、牛乳が入ることでコクのある味になります。
19	木	★ふるさとくまさんデー(あらお・たまな) なんかんあげ どんぶり (ごはん)		ごまずあえ	とりにく なんかんあげ たまご ちりめん ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん さけ しお す	534 595 721	20.8 23.1 27.8	ふるさとくまさんデーは、荒尾・玉名地区の南関あげを紹介いたします。南関あげは30cmくらいの大さきあげで、水分がほとんどなくパリパリしています。
20	金	★行事食:冬至・クリスマス★セレクト給食:カップケーキ★ ミルクパン		クリスピーチキン やさいのスープに セレクトカップケーキ	ぎゆうにゆう とりにく クリスピーチキン	ミルクパン あぶら いちごカップケーキ チョコカップケーキ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ かぼちゃ パセリ	チキンからスープ ワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	560 685 841 542 667 823	22.0 26.3 32.6 21.8 26.1 32.4	【いちごケーキ】明日は1年中で昼が一番短い冬至です。冬至には、冬に備えてかぼちゃを食べ健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりの習わしがあります。今日は冬至にちなんで、かぼちゃ(なんきん)を使ったスープ煮です。また、一足早いセレクトデザートのあるクリスマスメニューです。
23	月	ぶちまるごはん		ししやもフライ いもだんごじる	ぎゆうにゆう あぶらあげ みそ ししやもフライ	こめ ぶちまるむぎ いももち あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	だしいりこ	479 636 740	14.8 19.3 21.4	ししやもにはカルシウムが多く含まれます。骨が成長している時期には、骨の材料のカルシウムが豊富に含まれる食べ物を意識して摂るようしましょう。
24	火	コッペパン		コーンスープ パインサラダ	ぎゆうにゆう とりこ ぎゆうにゆう(スープ用)	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン クリームコーン パイン	ポタージュルウ ワイン しお こしょう す	439 568 719	16.8 20.7 25.5	明日から冬休みです。年末年始は年越しそばやおせちなど、行事食を身近に感じる機会でもあります。食文化にも注目して過ごしてみよう。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆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。

☆セレクトカップケーキは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。