



令和7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  | ようひ | しゅしよく<br>(ごはん・パン)                                    | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                   | ざいりよう                                    |   |  | えいようりよう  |  | ひとくちメモ  |  |
|----|-----|--|------------|---------------------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
|    |     |  |            |                                       | あか<br>ちやにくや<br>ほねになる                     | きいろ<br>ねつやちから<br>になる                            | みどり<br>からだのちようしを<br>ととのえる                        | ちようみりよう<br>だし<br>など  | エネルギー<br>(kcal)  |   | たんぱく質<br>(g)   |
| 1  | 月   | ぶちまるごはん  |            | ごぼういりハンバーグ<br>さつまじる                   | ぎゅうにゅう<br>ごぼういりハンバーグ<br>とりにく みそ          | こめ ぶちまるむぎ<br>こんにやく<br>さつまいも                     | だいこん にんじん ねぎ                                     | だしいりこ  | 465<br>564<br>725  | 17.1<br>19.2<br>23.1  | さつま汁はさつまいもが入る汁と<br>思われがちですが、「さつま＝鹿<br>児島」の地名に由来します。大<br>津町産のさつまいもを使います。            |
| 2  | 火   | ミルクパン  |            | きたあかりコロッケ<br>にくだんごのトマトスープ             | ぎゅうにゅう にくだんご                             | ミルクパン あぶら<br>さとう きたあかりコロッケ                      | にんじん たまねぎ<br>キャベツ しめじ カットマト<br>パセリ               | ケチャップ こしょう<br>チキンがらスープ<br>コンソメ しょうゆ  | 514<br>654<br>785  | 17.9<br>23.0<br>27.5  | トマトには、ビタミンCやリコピンが<br>多く、風邪を引きにくい体作りに<br>役立ったり、体を元気に保ったり<br>してくれます。                 |
| 3  | 水   | むぎごはん  |            | いわしのしょうがに<br>はるさめじる                   | ぎゅうにゅう いわししょうがに<br>とりにく                  | こめ むぎ はるさめ                                      | にんじん キャベツ きくらげ                                   | けずりぶし<br>しょうゆ<br>さけ しお   | 490<br>615<br>710  | 20.5<br>25.0<br>27.3  | いわしなどの青魚にはDHAや<br>EPAが豊富です。これらの栄養<br>素は脳の働きを助けたり、血液<br>をサラサラにしたりします。               |
| 4  | 木   | ふゆやさいカレー<br>(ぶちまるごはん)                                |            | かいそうサラダ<br>北中3年                       | とりにく<br>ぎゅうにゅう くきわかめ<br>わかめ かえでのり いとかんでん | こめ ぶちまるむぎ じゃがいも<br>あぶら さとう ごまあぶら                | たまねぎ だいこん れんこん グリンピース<br>もやし きゅうり コーン            | ワイン カレールウ<br>ケチャップ しょうゆ<br>ウスターソース す しお  | 516<br>626<br>743  | 15.3<br>17.7<br>20.4  | 海藻には、食物繊維やミネラル<br>が多く含まれています。毎日の<br>食事で不足しがちなので、少しず<br>つ取り入れて欲しい食品です。              |
| 5  | 金   | ミルクパン  |            | わかめうどん<br>もやしのアーモンドあえ                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ                    | ミルクパン うどんめん<br>あぶら アーモンド さとう                    | たまねぎ にんじん しいたけ もやし<br>キャベツ                       | だしこんぶ<br>しょうゆ さけ<br>す しお   | 442<br>564<br>730  | 18.5<br>22.9<br>28.5  | アーモンドはビタミンE、食物繊維<br>などが豊富です。特にビタミンE<br>は体の細胞を守る働きがあり、<br>肌や血管の健康にも役立ちま<br>す。       |
| 8  | 月   | むぎごはん  |            | きやべついりひらつくね<br>マーボーはるさめ               | ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね<br>ぶたにく みそ<br>こうやとうふ  | こめ むぎ はるさめ ごまあぶら                                | たまねぎ にんじん<br>ねぎ しょうが                             | トウバンジャン<br>オイスターソース<br>しょうゆ さけ   | 544<br>660<br>780  | 20.6<br>23.3<br>26.9  | 「麻婆(マーボー)」は中国の家<br>庭料理で、具材をひき肉、ね<br>ぎ、トウバンジャン、みそなどで炒<br>めて作る料理です。                  |
| 9  | 火   | ミルクパン  |            | ぎゅうにくコロッケ<br>にくだんごやさいのスープ             | ぎゅうにゅう にくだんご<br>ぎゅうにくコロッケ                | ミルクパン   | キャベツ にんじん しいたけ                                   | チキンがらスープ<br>しお こしょう<br>しょうゆ  | 507<br>637<br>768  | 19.2<br>24.3<br>29.4  | 普段、一口何回くらい噛んでい<br>ますか？よく噛むことは脳の働き<br>を良くしたり、食べ物の消化を助<br>けたり、良いことがたくさんありま<br>す。     |
| 10 | 水   | ぶちまるごはん  |            | はるまき 支援高3年<br>あつあげのみそしる               | ぎゅうにゅう はるまき<br>あつあげ みそ<br>わかめ            | こめ ぶちまるむぎ あぶら                                   | だいこん もやし にんじん しいたけ                               | だしいりこ  | 526<br>682<br>774  | 15.2<br>18.5<br>20.7  | 春巻きは中国生まれの料理で、<br>野菜、肉、春雨などの具を皮で<br>包み、油で揚げた料理です。パ<br>リッとした食感を味わいましょう。             |
| 11 | 木   | むぎごはん  |            | みそおでん<br>ごまあえ                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ うずらたまご<br>みそ         | こめ むぎ こんにやく<br>あぶら ごま さとう                       | だいこん にんじん<br>もやし キャベツ                            | みりん<br>さけ けずりぶし<br>しょうゆ  | 439<br>558<br>721  | 17.6<br>22.4<br>28.2  | 今日のおでんには合わせみそを<br>使いますが、同じみそおでんでも<br>地域によっては赤みそだれを<br>かけて食べるものもあります。               |
| 12 | 金   | コッペパン  |            | ミネストローネ<br>ごまネーズあえ                    | ぎゅうにゅう<br>ベーコン おおふくまめ<br>ツナ きんときまめ だいず   | コッペパン マカロニ じゃがいも<br>さとう ごま<br>マヨネーズ(たまごなし)      | たまねぎ にんじん にんにく<br>キャベツ カットマト パセリ<br>もやし きゅうり コーン | ケチャップ ウスターソース<br>ワイン しお こしょう しょうゆ<br>チキンがらスープ コンソメ   | 466<br>607<br>763  | 16.9<br>21.3<br>26.2  | ごまにはカルシウムやビタミンE、<br>食物繊維などが豊富です。いり<br>ごまよりも、すりごまのほうが栄養<br>素を吸収しやすいです。              |
| 15 | 月   | ぶちまるごはん  |            | だいこんとかうやとうふのうまに<br>おかかあえ              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちぎりあげ かつおぶし<br>こうやとうふ     | こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら さとう<br>でんぶん ごま              | だいこん にんじん<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>えだまめ しょうが          | さけ しょうゆ みりん<br>しょうゆ  | 433<br>554<br>716  | 18.4<br>22.9<br>28.0  | 高野豆腐は豆腐を凍らせて乾<br>燥させたものです。たんぱく質が<br>豊富で、カルシウムや鉄分も含<br>み、成長期におすすめの食品で<br>す。         |
| 16 | 火   | ★からいもデー(大津町のからいも)★<br>コッペパン                          |            | だいがくいも 支援<br>高3年<br>まめいりふゆやさいスープ      | ぎゅうにゅう<br>にくだんご だいず                      | コッペパン さつまいも<br>ごま<br>あぶら さとう くるざとう              | にんじん キャベツ だいこん                                   | みりん しょうゆ<br>チキンがらスープ コンソメ<br>しお こしょう   | 427<br>568<br>713  | 15.3<br>20.0<br>24.4  | 大豆などの豆類は苦手な人も少<br>なくないですね。豆類にはたんぱ<br>く質の他、食物繊維も豊富で、<br>お腹をきれいにし、調子を整える<br>働きもあります。 |
| 17 | 水   | むぎごはん  |            | やさいとうふハンバーグ<br>からいものみそしる              | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>やさいとうふハンバーグ みそ          | こめ むぎ<br>さつまいも<br>こんにやく                         | にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ                             | だしいりこ  | 419<br>572<br>708  | 14.8<br>19.8<br>22.5  | みそは大豆を発酵させて作る調<br>味料です。たんぱく質やビタミン<br>が含まれます。発酵により消化し<br>やすく、腸内環境を整える助け<br>にもなります。  |
| 18 | 木   | ★ふるさとくまさんデー(あらお・たまな)★<br>なんかんあげ<br>どんぶり<br>(ぶちまるごはん) |            | ごまずあえ                                 | とりにく なんかんあげ たまご<br>ぎゅうにゅう ちりめん<br>わかめ    | こめ ぶちまるむぎ<br>さとう でんぶん あぶら ごま                    | たまねぎ にんじん<br>もやし<br>しいたけ ねぎ キャベツ                 | だしこんぶ<br>みりん しょうゆ<br>しお す  | 520<br>596<br>722  | 19.5<br>22.7<br>27.1  | 毎月19日は食育の日です。今<br>月のふるさとくまさんデーでは荒<br>尾・玉名地域の特産品として、<br>「南関あげ」を紹介しています。             |
| 19 | 金   | コッペパン  |            | ほうれんそうオムレツ<br>スパゲティナポリタン              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ほうれんそうオムレツ             | コッペパン スパゲティ<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ ビーマン<br>トマトピューレ | ケチャップ<br>ウスターソース<br>しお ワイン                       | 490<br>587<br>767  | 19.0<br>22.0<br>28.2   | 卵はたんぱく質が豊富です。体<br>を作るために必要な栄養素がバ<br>ランスよく入っています。成長期<br>にすんで食べましょう。  |  |
| 22 | 月   | むぎごはん  |            | ぎょうざ<br>キムチいりぶたじる<br>北中3年・大中3年        | ぎゅうにゅう<br>ぎょうざ<br>ぶたにく とうふ みそ            | こめ むぎ<br>こんにやく                                  | はくさいキムチ<br>にんじん だいこん<br>たまねぎ                     |  | 442<br>603<br>702  | 16.2<br>21.7<br>24.9  | キムチ豚汁は人気の高い料理<br>のひとつです。食べることを楽し<br>み、感謝しながら毎日の食生活<br>を送ってくれることを願っていま<br>す。        |
| 23 | 火   | ★行事食：クリスマス★セレクト給食：カップケーキ★<br>コッペパン                   |            | マカロニのクリームスープ<br>チキンナゲット<br>セレクトカップケーキ | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぎゅうにゅう(スープ用)<br>チキンナゲット   | コッペパン マカロニ<br>あぶら こめこ<br>カップケーキ                 | にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ パセリ                          | 【いちごケーキ】<br>559 19.7<br>719 25.7<br>853 30.1<br>【チョコケーキ】<br>540 19.4<br>700 25.4<br>834 29.8<br>コンソメ ワイン<br>しお<br>こしょう | 【いちごケーキ】<br>559 19.7<br>719 25.7<br>853 30.1<br>【チョコケーキ】<br>540 19.4<br>700 25.4<br>834 29.8 | ひと足先にクリスマスメニューを<br>楽しみましょう。行事に合わせた<br>様々な献立は、毎日の心の豊か<br>さにもつながるのではないでしょ<br>うか。楽しい会話をしながら、給<br>食時間を過ごしてくださいね。お<br>互いに気持ちよく食事ができるよ<br>う、普段の食事マナーについて<br>振り返ってみましょう。 |  |
| 24 | 水   | ぶちまるごはん  |            | やさいのふつくらよせ<br>はるさめスープ                 | ぎゅうにゅう<br>やさいのふつくらよせ とりにく                | こめ ぶちまるむぎ<br>はるさめ ごまあぶら                         | にんじん キャベツ  | さけ チキンがらスープ<br>ちゅうかスープ<br>しお こしょう しょうゆ   | 430<br>629<br>728  | 14.1<br>20.0<br>22.5  | 明日から冬休みです。年末年始<br>は年越しそばやおせちなど、行<br>事食を身近に感じる機会でもあ<br>ります。食文化に注目して過ご<br>してきましょう。   |

☆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。

☆吹き出しは卒業生のリクエストメニューです。リクエストメニューは1月・2月にも実施予定です。