

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

☆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。

☆セレクトカッブ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。

☆吹き出しあ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。