



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる
まごわやさしい給食							
2	月	むぎごはん	牛乳	みそけんちんじる きびなごごまフライ(2尾) えだまめのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく ごまあぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きびなご かんてん とうふ むぎみそ(だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ
3	火	ソフトフランスパン	牛乳	ほうれんそうとベーコンのクリームスパゲティ コーンサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし
4	水	むぎごはん	牛乳	スーミータン とりにくとポテトのチリソースいため	こめ むぎ さとう あぶら フライドポテト でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし ピーマン パプリカ にんにく しょうが
5	木	むぎごはん	牛乳	しおにくじゃが たんたんはるさめサラダ 1食ふりかけ	こめ むぎ さとう しおこうじ こんにゃく じゃがいも ごま ごまあぶら えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぎゅうにく ふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん きゅうり とうもろこし にんにく しょうが
ふるさとくまさんデー・人吉球磨							
6	金	むぎごはん	牛乳	つぼんじる やさいのとうふよせ たけのこのカレーきんぴら	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たらすりみ ちくわ やきどうふ ひじき ぶたにく とうにゅう(だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ たけのこ えだまめ いんげん たまねぎ
9	月	ごはん(減)	牛乳	すきやきうどん ごもくたまごやき うめおかかあえ	こめ さとう うどん ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし (だし:こんぶ)	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり ねりうめ ねぎ もやし とうもろこし グリンピース
10	火	あげパン	牛乳	やさいのスープに シーザーサラダ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう きなこ カクテルウインナー チキンハム チーズ	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモンかじゅう とうもろこし にんにく トマト
11	水	むぎごはん	牛乳	あげじゃがマーボー こんにゃくサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいずフレーク かいそうミックス あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ えだまめ きゅうり とうもろこし
食育わくわくデー・免疫力アップ							
12	木	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのみそパタースープ とうふハンバーグのきのこソース	こめ むぎ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ ちようごうみそ	にんじん キャベツ ねぎ しめじ とうもろこし たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが えだまめ
13	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はなやさいサラダ	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうがりんご きゅうり とうもろこし キャベツ ブロッコリー カリフラワー
16	月	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ビビンバふうやきビーフン	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく えのきたけ ほうれんそう しょうが はくさい キムチ もやし とうもろこし
17	火	ミルクパン	牛乳	はくさいのクリームに にくだんごのあまずだれ おさつチップス	パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ
うとんうまかデー・ピーマン							
18	水	むぎごはん	牛乳	こんさいのみそしる いわしのうめに ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ツナ こんぶ むぎみそ(だし:いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり ピーマン えのきたけ パプリカ うめ
宇土小リクエスト給食							
19	木	むぎごはん	牛乳	タイピーエン ぎょうざ れんこんいりポテトサラダ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら えんどうまめはるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ れんこん えだまめ にら にんにく しょうが
12月21日は冬至							
20	金	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずのかあえ しそこんぶ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん はくさい きゅうり しょうが ゆず
セレクト給食							
23	月	むぎごはん	牛乳	トマたまスープ ドライカレー セレクトケーキ(チョコorいちご)	こめ むぎ でんぷん ケーキ	ぎゅうにゅう チキンハム たまご ぶたにく だいずフレーク	たまねぎ えのきたけ キャベツ トマト にんじん とうもろこし にんにく しょうが えだまめ
24	火	まるパンカット	牛乳	ミートボールスープ ホキフライ ボイルキャベツ 1食ソース	パン あぶら パンこ でんぷん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ホキ	たまねぎ にんじん はくさい セロリ とうもろこし キャベツ

※献立は都合により変更する場合があります。

12月の
給食目標

風邪予防の食事をしよう

かぜを予防するためには、毎日の食事からしっかり栄養をとって元気な体を作ることが大切です。
特に、3つの栄養素を意識して食べてみましょう。

たんぱく質



【肉・魚・卵・大豆・乳製品など】
体内に入ったウイルスを食べてくれる「免疫細胞」の材料になります。

ビタミンA



【緑黄色野菜・レバーなど】
鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防いでくれます。

ビタミンC



【野菜・果物・いもなど】
体内に入ったウイルスや菌と戦い、病気になりにくしてくれます。

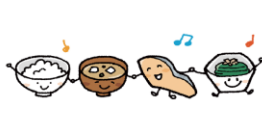
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗いうがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



チョコケーキ

23日(月)は、セレクト給食です！
自分の好みや栄養を考えて、
ケーキを選んでもらっています。
おたのしみに！



いちごケーキ



12月21日(土)は冬至です。
冬至は1年で最も日が出ているのが短い日です。
栄養たっぷりのかぼちゃを食べてかぜを予防し、ゆず湯に入って体をしっかり温めて、冬を元気に過ごしましょう。
給食ではひとあし先に、かぼちゃとゆずを使った冬至メニューを提供します。