



令和7年度12月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
まごわやさしい給食									
1	月	麦ごはん		塩肉じゃが ホキの和風きのこソース 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 塩麴 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 厚揚げ ホキ のり かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく いんげん しめじ えのきたけ 干しいたけしょうが	874	33.9
2	火	ココアパン		かぼちゃクリームスパゲティ りんごサラダ いりこナッツ	パン 砂糖 バター ごま スパゲティ オリーブオイル アーモンド カシューナッツ	牛乳 ベーコン クリーム チーズ いりこ 大豆 あおさ	たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ パセリ にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	873	33.3
3	水	麦ごはん		にらたまスープ ヤンニョムチキン ひじきサラダ	米 麦 砂糖 油 でんぷん コーンスターチ ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 鶏肉 ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ にら にんにくしょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	912	31.6
4	木	麦ごはん		みそけんちん汁 いわしの梅煮 ごま大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも ごま油 ごま でんぷん	牛乳 鶏肉 いわし ちくわ 厚揚げ 麦みそ かつお節 (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり こまつな たくあん漬 うめ	759	33.6
5	金	麦ごはん		豚肉と厚揚げのカレー煮 ヤムウンセン	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ごま えんどう豆春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ 牛肉 えび	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく にら しょうが チンゲンサイ 干しいたけ きゅうり 赤たまねぎ とうもろこし レモン果汁	910	33.5
8	月	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 ごぼうのメンチカツ ゆかり和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも パン粉 米粉	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ 鶏肉 あおさ かつお節 (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんにくしょうが	758	26.9
9	火	米粉入り かぼちゃパン		野菜のスープ煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 1食ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも ひよこ豆 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 カクテルウインナー ツナ 卵 チーズ ヨーグルト	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ にんにく かぼちゃ	825	31.3
10	水	麦ごはん		なす入りマーボー 春雨こんにゃくのサラダ	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆フレーク 厚揚げ 赤みそ ハム	なす にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにくしょうが きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	803	32.9
11	木	ごはん(減)		すき焼きうどん 野菜の豆腐寄せ 切干大根の酢の物	米 砂糖 油 うどん麺 ごま パン粉 でんぷん	牛乳 牛肉 豚肉 ちりめん 昆布 たらすり身 豆乳 ひじき(だし:かつお)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ きゅうり えだまめ きりばしだいこん	788	27.5
宇土小学校リクエスト給食									
12	金	麦ごはん		タイピーエン ぎょうざ(2個) れんこん入りポテトサラダ	米 麦 砂糖 油 でんぷん えんどう豆春雨 小麦粉 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ベーコン 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ れんこん えだまめ にら にんにく	779	27.7
ふるさとくまさんデー【人吉球磨】									
15	月	麦ごはん		つぼん汁 さばのカレーしょうゆ漬 たけのこのマスタード炒め	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 さば ベーコン (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ えだまめ にんにく	811	32.5
16	火	米粉パン		白菜のクリーム煮 トマトオムレツ 大学いもチップス	パン 砂糖 油 でんぷん じゃがいも さつまいも ごま 白いんげん豆 はちみつ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー トマト にんにく	871	31.3
食育わくわくデー【免疫力アップ】									
17	水	セルフ キムタクごはん		春雨と肉団子のスープ ツナとナッツのサラダ キムタクごはんの具	米 麦 砂糖 油 えんどう豆春雨 コーンスターチ ごま油 アーモンド パン粉	牛乳 ツナ 昆布 豚肉 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん にら ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり はくさいキムチ つぼ漬 にんにく	769	25.6
うとんうまかデー【ほうれん草】									
18	木	麦ごはん		みそおでん ほうれん草のおかかマヨ和え ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 うずら卵 かつお節 ちぎり揚げ 厚揚げ ちくわ 昆布 赤みそ 麦みそ(だし:かつお)	にんじん だいこん キャベツ れんこん ほうれんそう とうもろこし ミニトマト	822	29.4
19	金	麦ごはん		すいとん汁 たらの磯辺天ぷら かみかみきんぴら	米 麦 砂糖 油 ごま さといも こんにゃく すいとん ごま油 小麦粉 コーンスターチ	牛乳 鶏肉 たら あおさ 油揚げ 牛肉 茎わかめ さきいか(だし:かつお 昆布)	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ ごぼう えだまめ	881	30.2
12月22日【冬至】									
22	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 豚しゃぶのゆずごまサラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 大豆フレーク 厚揚げ 豚肉 ふりかけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ ゆず きゅうり とうもろこし ゆず果汁	805	32.4
セレクト給食【ケーキ】									
23	火	ミルクパン		ミネストローネ フライドチキン 花野菜サラダ セレクトケーキ(チョコorいちご)	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも ドレッシング でんぷん 小麦粉 ケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ キャベツ とうもろこし	チョコケーキ 853 いちごケーキ 846	34.4 34.2
24	水	麦ごはん		冬野菜カレー フルーツ杏仁	米 麦 砂糖 さといも じゃがいも 杏仁豆腐 カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトりんご パイン にんにくしょうが みかん もも	838	23.7

※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

かぜ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、病気になるにくしてくれます。

ふるさと
くまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



12月は「人吉球磨地区」を紹介します。つぼん汁は、根菜を中心とした季節の野菜がたっぷり入った汁物で、深いふた付のつぼのようなお椀に盛り付けて提供していたことから、「つぼの汁」が転じて「つぼん汁」と呼ばれるようになったといわれています。
また、山深い竹林で育った上質なたけのこ特産品の一つです。粒マスタードで炒めて、いつもと違った味付けの炒め物にしています。人吉球磨地区の味を楽しんでくださいね。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー

18日(木)は、走潟地区の齋藤さんが栽培されている「ほうれん草」が登場します。福兵衛(ふくべえ)という品種で、葉肉が厚く甘みがあるのが特徴です。水の管理を丁寧に行ったり、生育が均一になるように工夫されたり、大切に育てられています。給食では、れんこんと合わせて和風のサラダにしています。旬のおいしさを味わってくださいね。



生産者の齋藤さん
(走潟地区)

12月の食育わくわくデーのテーマは「免疫力アップ」です。発酵食品であるキムチ、つぼ漬を使って長野県の学校給食の人気メニュー「キムタクごはん」を作ります。発酵食品には腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させるはたらきがあります。チーズやヨーグルト、みそなども発酵食品です。毎日の食事に意識して取り入れて、免疫力をアップさせましょう。

