



れいわ7ねんど12がつ こんだてよていひょう



宇土・走潟・宇土東小

宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					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									
1	げつ	むぎごはん		しおにくじゃが ホキのわふうきのソース 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ おぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも しおこうじ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ホキ のり かつおぶし	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 ほししいたけ しょうが	670	28.3
2	か	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 さとう 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	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ いりこ だいず 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	668	26.2
3	すい	むぎごはん		にらたまスープ ヤンニョムチキン ひじきサラダ	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん コーンスターチ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ とりにく 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	699	25.5
4	もく	むぎごはん		みそけんちんじる いわしのうめに ごまだいこん	こめ おぎ さとう こんにやく さとも ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちくわ あつあげ おぎみそ かつおぶし (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり こまつな たくあんづけ うめ	584	27.0
5	きん	むぎごはん		ぶたにくとあつあげのカレーに ヤムウンセン	こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま 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 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 ほししいたけ きゅうり あかたまねぎ とうもろこし レモンかじゅう	700	27.8
8	げつ	むぎごはん		じゃがいものみそしる ごぼうのメンチカツ ゆかりあえ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも パンこ こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ おぎみそ とりにく あおさ かつおぶし (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	606	22.7
9	か	しょくパン		やさいのスープに ブロッコリーのタルタルサラダ いちごジャム	パン さとう いちごジャム じゃがいも ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう カクテルウインナー ツナ たまご チーズ	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	584	22.7
10	すい	むぎごはん		なすいりマーボー はるさめこんにやくのサラダ	こめ おぎ さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク あつあげ あかみそ ハム	なす にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ 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	619	25.9
11	もく	ごはん(減)		すきやきうどん やさいのとうふよせ きりぼしだいこんのすのもの	こめ さとう あぶら うどんめん ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちりめん こんぶ たらすりみ とうにゅう ひじき (だし:かつお)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり えだまめ きりぼしだいこん	607	21.9
宇土小学校リクエスト給食									
12	きん	むぎごはん		タイピーエン ぎょうざ(2個) れんこんいりポテトサラダ	こめ おぎ さとう あぶら でんぷん えんどうまめはるさめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ベーコン とりにく	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	612	22.3
ふるさとくまさんデー【人吉球磨】									
15	げつ	むぎごはん		つぼんじる さばのカレーしょうゆづけ たけのこのマスタードいため	こめ おぎ さとう さとも こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ さば ベーコン (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン パプリカ えだまめ にんにく	607	26.2
16	か	こめこパン		はくさいのクリームに トマトオムレツ だいがくもチップス	パン さとう あぶら 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	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	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	665	23.9
食育わくわくデー【免疫力アップ】									
17	すい	セルフ キムタクごはん		はるさめとにくだんごのスープ ツナとナッツのサラダ キムタクごはんのぐ	こめ おぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ コーンスターチ ごまあぶら アーモンド パンこ	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ ぶたにく とりにく	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 つぼづけ にんにく	582	20.1
うとんうまかデー【ほうれん草】									
18	もく	むぎごはん		みそおでん ほうれんそうのおかかマヨあえ ミニトマト(2個)	こめ おぎ さとう こんにやく さとも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご かつおぶし ちぎりあげ あつあげ ちくわ こんぶ あかみそ おぎみそ(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	634	23.7
19	きん	むぎごはん		すいとんじる たらんいそべてんぷら かみかみきんぴら	こめ おぎ さとう あぶら ごま さとも こんにやく すいとん ごまあぶら こむぎこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく たら あおさ あぶらあげ ぎゅうにく くきわかめ さきいか (だし:かつお こんぶ)	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう えだまめ	675	24.0
12月22日【冬至】									
22	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに ぶたしゃぶのゆずごまサラダ 1食ふりかけ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ だいずフレーク あつあげ ぶたにく 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 ゆずかじゅう	616	26.0
セレクト給食【ケーキ】									
23	か	ミルクパン		ミネストローネ フライドチキン はなやさいサラダ セレクトケーキ(チョコorいちご)	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング でんぷん こむぎこ ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	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 678	27.9
								671	27.7
								いちごケーキ	
24	すい	むぎごはん		ふゆやさいカレー フルーツあんにな	こめ おぎ さとう さとも じゃがいも あんになどうふ カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	653	19.2

※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、病気になりにくしてくれます。

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も特産品の一つです。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。

～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。



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。



