

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		
					きいろ	あか	みどり
まごわやさしい給食					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
1	げつ	むぎごはん		しおにくじゃが ホキのわふうきのこソース 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ むぎ 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
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 1食いりこ	パン さとう バター ごま スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ いりこ	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
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 むぎ 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
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 むぎ 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 むぎみそ 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
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 むぎ 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
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 むぎ 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 むぎみそ 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
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
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 むぎ 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
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
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 れんこんいりポテトサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん えんどうまめはるさめ こむぎ 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
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 むぎ 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
16	か	こめこパン		はくさいのクリームに トマトオムレツ だいがくいもチップス	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
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 ツナサラダ キムタクごはんのぐ	こめ むぎ 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 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
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	こめ むぎ 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 むぎみそ (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
19	きん	むぎごはん		すいとんじる たらのいそべてんぷら かみかみきんぴら	こめ むぎ 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 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
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 むぎ 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
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
24	すい	むぎごはん		ふゆやさいカレー フルーツあん にん	こめ むぎ さとう さとも じゃがいも あん にんどうふ 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

※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。

～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)

