



日	曜	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					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	564	22.3
2	月	むぎごはん								
3	火	ソフトフランスパン		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 ココアビーンズ	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル バター コーンスターチ	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ だいず	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	634	23.8	
4	水	むぎごはん		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	646	23.5	
5	木	むぎごはん		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	620	22.2	
ふるさとくまさんデー・人吉球磨					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	556	22.9
6	金	むぎごはん								
9	月	ごはん(減)		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	587	22.1	
10	火	あげパン		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	653	22.3	
11	水	むぎごはん		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	644	23.5	
食育わくわくデー・免疫力アップ					ぶたにくのみそバタースープ とうふハンバーグのきのこソース ちりめんナッツ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド パンこ こむぎこ でんぷん ごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ ちりめん あおさ ちょうごうみそ	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	683	31.0
12	木	むぎごはん								
13	金	むぎごはん		ポークカレー はなやさしいサラダ	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	609	19.0	
16	月	むぎごはん		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	565	21.8	
17	火	ミルクパン		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	678	21.6	
うどんまかデー・ピーマン					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	579	25.9
18	水	むぎごはん								
宇土小リクエスト給食					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 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 うずらたまご 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	602	21.8
12月21日は冬至					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	584	21.2
セレクト給食					トマトまスープ 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	630 チョコ いちご	25.7 25.4
23	月	むぎごはん								
24	火	まるパンカット		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	573	26.1	

※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。

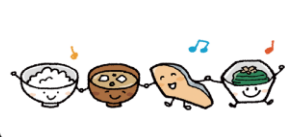
今年はかぜを
ひきま宣言!

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



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。



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。



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