



令和6年度 12月献立予定表



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					みそけんちん汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 ツナ	ごぼう にんじん だいこん	745	28.5
2	月	麦ごはん		きびなごごまフライ(3尾) えだまめの酢の物	じゃがいも こんにゃく ごま油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	きびなご 寒天 豆腐 麦みそ(だし:いりこ)	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		ほうれん草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 砂糖 油 スパゲティ オリーブオイル バター コーンスターチ	牛乳 ベーコン クリーム チーズ 大豆	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	819		
4	水	麦ごはん		スーミータン 鶏肉とポテトのチリソース炒め	米 麦 砂糖 油 フライドポテト でんぷん ごま油	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	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	843	29.3	
5	木	麦ごはん		塩肉じゃが 坦々春雨サラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 塩こうじ こんにゃく じゃがいも ごま ごま油 えんどう豆春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ 牛肉 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	804	27.5	
ふるさとくまさんデー・人吉球磨					つぼん汁	米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉 たらすり身	ごぼう にんじん だいこん	731	28.6
6	金	麦ごはん		野菜の豆腐寄せ たけのこのカレーきんぴら	さといも こんにゃく パン粉 でんぷん	ちくわ 焼き豆腐 ひじき 豚肉 豆腐(だし:いりこ)	干しいたけ ねぎ たけのこ えだまめ いんげん たまねぎ			
9	月	ごはん(減)		すき焼きうどん 五目卵焼き 梅おかか和え	米 砂糖 うどん ごま でんぷん	牛乳 豚肉 卵 かつお節 (だし:昆布)	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 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	748		
10	火	食パン		野菜のスープ煮 シーザーサラダ 黒豆きなこクリーム	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	牛乳 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 レモン果汁 とうもろこし にんにく トマト	806	26.4	
11	水	麦ごはん		揚げじゃがマーボー こんにゃくサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま ねりごま	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆フレーク 海藻ミックス 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり とうもろこし	833	29.7	
食育わくわくデー・免疫力アップ					豚肉のみそバタースープ	米 麦 砂糖 油	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ ねぎ しめじ	860	33.8
12	木	麦ごはん		豆腐ハンバーグのきのこソース ちりめんナッツ	アーモンド パン粉 小麦粉 でんぷん ごま バター	厚揚げ 鶏肉 豆腐 ちりめん あおさ 調合みそ	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	麦ごはん		ポークカレー 花野菜サラダ	米 麦 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 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	797		
16	月	麦ごはん		わかめスープ ビビンバ風焼きビーフン	米 麦 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	牛乳 豆腐 ちくわ 豚肉 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	731	27.5	
17	火	ミルクパン		白菜のクリーム煮 肉団子の甘酢だれ(2個) おさつチップス	パン 砂糖 油 じゃがいも さつまいも はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	882	28.5	
うどんうまかデー・ピーマン					根菜のみそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐	にんじん ごぼう だいこん	730	30.2
18	水	麦ごはん		いわし梅煮 ピーマンの昆布和え	じゃがいも ごま でんぷん	油揚げ いわし ツナ こんぶ 麦みそ(だし:いりこ)	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					タイピーエン	米 麦 砂糖 油 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん		
19	木	麦ごはん		ぎょうざ(2個) れんこん入りポテトサラダ	えんどう豆春雨 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	牛乳 豚肉 いか ベーコン うずら卵 鶏肉	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					かぼちゃのそぼろ煮	米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ	763	26.3
20	金	麦ごはん		ゆずの香和え しそ昆布	こんにゃく じゃがいも ごま	厚揚げ 昆布	いんげん はくさい きゅうり しょうが ゆず			
セレクト給食					トマトまスープ	米 麦 でんぷん	牛乳 チキンハム	たまねぎ えのきたけ キャベツ		
23	月	麦ごはん		ドライカレー セレクトケーキ(チョコorいちご)	ケーキ	卵 豚肉 大豆フレーク	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	チョコ いちご	795	31.5
24	火	丸パンカット		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 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 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		719	32.3

※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。

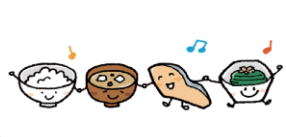
今年はかぜを
ひきま宣言!

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