



# れいわ5ねん 12がつ こんだてよていひょう



小学校

宇土市学校給食センター

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)
1	きん	むぎごはん		こんさいのそぼろに ごしきあえ 一しょくめかぶ	こめ むぎ ジャがいも さとう はるさめ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あつあげ めかぶ	ごぼう にんじん だいこん いんげん もやし きゅうり たまねぎ しょうが	563	20.8
4	げつ	むぎごはん		ちゅうかスープ いかこぼんやき はるさめのごもくいため	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ピーマン きくらげ ねぎ しょうが	515	17.9
5	か	こくとうパン		ポルシチふうスープ ふゆやさいサラダ	パン さとう ジャがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー はくさい カリフラワー にんにく ピーズ	577	22.8
走湯小リクエスト給食									
6	すい	むぎごはん		ポークカレー フルーツあえ	こめ むぎ ジャがいも カクテルゼリー やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご みかん もも パイントマト にんにく しょうが	632	18.1
ぶるさとくまさんデー									
7	もく	むぎごはん		さつまいものみそしる たまごやき ごぼうしぐれに	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく たまご わかめ あぶらあげ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ねぎ	558	19.5
8	きん	むぎごはん		すいとんじる セルフとりそぼろ	こめ むぎ さとう すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ (だし:いりこ)	にんじん はくさい だいこん たまねぎ とうもろこし ごぼう いんげん ねぎ しょうが	601	22.9
宇土東小リクエスト給食									
11	げつ	ごはん		かきたまじる ぶたキムチ ミルク	こめ でんぷん ごまあぶら ミルク	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく (だし:こんぶ かつおぶし)	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ えのきたけ	555	20.3
12	か	しょくパン		クリームペンネ ハンバーグのトマトソース りんごジャム	パン さとう ペンネ でんぷん りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし トマト しめじ	653	27.0
まごわやさしい給食									
13	すい	むぎごはん		のっぺいじる いわしかりかりあげ ひじきいために	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき だいず あぶらあげ いわし (だし:かつおぶし)	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ ごぼう	563	20.4
14	もく	むぎごはん		はるさめのタンタンスープ ひらつくね キャラメルポテト	こめ むぎ はるさめ さとう ねりごま パンこ さつまいも あぶら バター グラニューとう キャラメル ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ れんこん もやし にんにく しょうが	615	18.9
免疫力アップデー									
15	きん	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ごぼうサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ むぎみそ	だいこん にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし いんげん しょうが	598	22.3
うとんうまかデー									
18	げつ	むぎごはん		おやこに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ ジャがいも さとう ごま ねりごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ こうやどうふ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり いんげん	568	23.1
19	か	ミルクパン		ミネストローネ クリスピーチキン コールスローサラダ セレクトケーキ	パン マカロニ パンこ ジャがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト にんにく	628 625	23.6 23.3
20	すい	むぎごはん		マーボーどうふ うとふうみサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ しらすぼし あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし しょうが ねぎ	582	23.9
21	もく	むぎごはん		みそしる かぼちゃひきにくフライ ゆずあえ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり ねぎ はくさい しめじ ゆず	569	17.6
22	きん	むぎごはん		はくさいスープ ドライカレー	こめ むぎ ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし はくさい にんにく しょうが	557	20.9

※献立は、都合により変更することがあります。

今月の献立のテーマ

## 風邪予防の食事

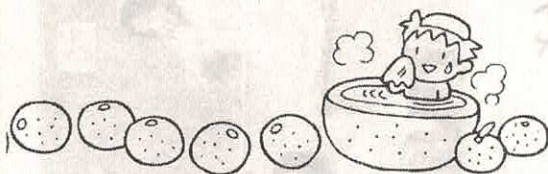
### 免疫力 アップデー



毎月、免疫力アップデーの献立を実施しています。腸内環境を整えるために、旬の野菜や果物・発酵食品・食物繊維の多い食品を取り入れた献立にしています。ご家庭でも、意識して取り入れられるといいですね。

## 今年は12月22日が冬至

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



## \* 12月19日 \* セレクトケーキ

栄養量は  
上段が「チョコケーキ」  
下段が「いちごケーキ」

自分の選んだ  
ケーキを  
お楽しみに★

