



12月 給食献立カレンダー



令和5年度 水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>ふゆ けん こう まも エースで</p> <h2>冬の健康を守ろう！ ビタミンACED</h2> <p>左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるものになる (ビタミン)</p> <p>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p>				1
あか					キャベツの粒マスタードサラダ
き					ウィンナー
みどり					ドッグパン ラビオリスープ
メモ					牛乳
小					牛乳 ウィナー ツナ ラビオリ
中					ドッグパン 油 砂糖
こんだて	4	5	6	7	8
あか	給食おしちゃんおすずめメニュー	ふるさとくまさんデー①「八代」メニュー			
き	ふりかけ れんこんのごまだれサラダ 鶏団子鍋	プロッコリーサラダ	ごまじゃこ和え	中華サラダ	ポイルキャベツ
みどり	麦ごはん	パンパン(減) はちべえトマトのスパゲティ	ごはん 魚の磯香 天ぷら 冬野菜のみそ汁	麦ごはん マーボー豆腐	チキンカツ
メモ					「マーボー豆腐」と「中華サラダ」にはごま油を使っています。ごま油はその名の通り、「ごま」を絞って作られた油です。香ばしいごまの香りが特徴で、料理に使うと風味が良くなりコクが出ます。様々な病気を予防する成分も豊富に含まれています。
小	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.3g	エネルギー 630kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 682kcal たんぱく質 25.6g
中	エネルギー 718kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 821kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 753kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 903kcal たんぱく質 33.6g
こんだて	11	12	13	14	15
あか	リクエストメニュー(二中) 国県予防を学ぶ冬の温まる給食メニュー	ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」メニュー		リクエストメニュー(緑東中) 心も体も温まる愛護推進員メニュー	
き	ほうれん草とハムの炒め物	かつお和え	きびなごフライ(2尾)	大根ツナサラダ	ちくわのコロコロ
みどり	麦ごはん	麦ごはん	チキンライス(ごはん チキンライスの具)	ごはん	みかん
メモ					「五目」という言葉は、五種類の具という意味ではなく、「いろいろな」や「多種類の」という意味で使われます。「五目うどん」とは、鶏肉・野菜・かまぼこの具がたくさん入ったうどんです。いろいろな食材のうま味を味わってください。
小	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.4g
中	エネルギー 786kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 741kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 729kcal たんぱく質 34.6g	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.5g
こんだて	18	19	20	21	22
あか	アーモンド フィッシュ	クリスマスケーキ	和食を味わう献立の日	冬至「水俣市」お祝いメニュー	
き	冬野菜のサラダ	鶏肉のパン粉焼き	五目きんぴら	ひじきのり佃煮	りんごジャム
みどり	麦ごはん	ミルクパン	ごはん	ぶちまるごはん	食パン
メモ					
小	エネルギー 638kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 710kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.7g
中	エネルギー 814kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 898kcal たんぱく質 35.5g	エネルギー 786kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 712kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 770kcal たんぱく質 31.4g