



# 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

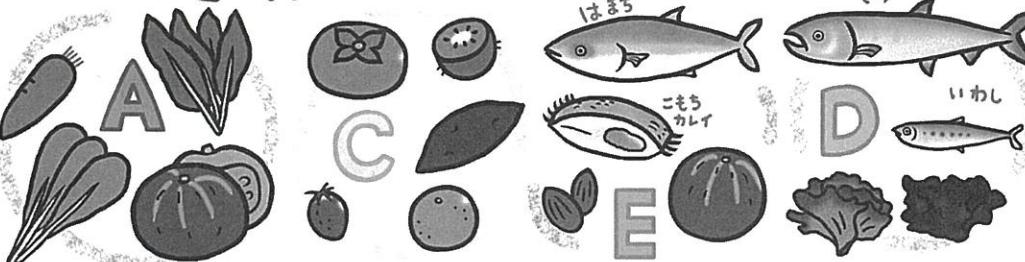
あか  
き

みどり

メモ

小  
中

## 冬の健康を守ろう！ビタミンACED

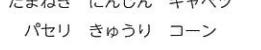
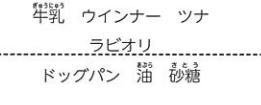


左にごはん・パン、  
右に大きいおかず、  
奥に小さいおかず  
をおきましょう。

からだ  
体(血・肉・骨)  
をつくるもとになる  
(たんぱく質・カルシウム)

エネルギーのもとになる  
(炭水化物・脂質)

からだ  
体の調子を整えるもとになる  
(ビタミン)



ラビオリは、小麦粉を練って作ったパスタ生地の間に、ひき肉やみじん切りにした野菜、チーズなどの食材をはさみ、四角に切り分けたものです。イタリアの料理で、できた当初はかぶの薄切りとチーズが入っていたそうです。

エネルギー 569kcal たんぱく質 23.3g

エネルギー 718kcal たんぱく質 29.0g

4	給食おじちゃん おすすめメニュー	5	ふるさとくまさんデー① 「八代」メニュー	6	7	8
	ふりかけ れんこんの ごまだれサラダ 麦ごはん 鶏団子鍋	牛乳 ベーコン チーズ ツナ ブロッコリー サラダ パインパン(減) はちべえトマトのスパゲティ	牛乳 ごまじやこ和え 魚の磯香 天ぷら ごはん 冬野菜のみぞ汁	牛乳 豆腐 油揚げ ちりめん 魚の磯香天ぷら ごはん 冬野菜のみぞ汁	牛乳 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 ボイルキャベツ チキンカツ バーガーパン マカロニのクリーム煮
5	牛乳 鶏団子 鶏肉 ふりかけ 米 麦ごはん ごまだれッシング	牛乳 ベーコン チーズ ツナ パインパン オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米 さといも 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 鶏肉 さといも 油 ごま油 ごま	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ チキンカツ バーガーパン マカロニ 油 白いんげん豆	
6	はくさい だいこん にんじん えのき しいたけ ねぎ れんこん きゅうり コーン こまつな	ににく たまねぎ キャベツ レモン にんじん トマト コーン ズッキーニ ピーマン ブロッコリー	だいこん にんじん えのき ねぎ もやし ほうれん草	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ しょうが ににく きゅうり もやし		たまねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム キャベツ
7	穴が開いたれんこんは、「先が見通せる」ことから 縁起物とされ、おせち料理やお祝い事などのおめ でたい食事の席でよく使われています。栄養的に も優れ、ビタミンCが豊富で免疫力を高めてくれ ます。この時期から健康づくりにとても役立つ 根菜です。	トマトの旬は夏ですが、「はちべえトマト」は冬か ら春にかけて収穫されます。また、栽培される際、 虫を寄せ付けないように「黄色灯」や「防虫テープ」 などを活用して、農薬の使用を可能な限り減らし ているそうです。	頭からしづぼまで丸ごと食べることができる小魚 には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムという 栄養素が豊富です。さらに、小魚にはカルシウム の吸収を高めるビタミンDを多く含んでいます。 特徴です。今日は小魚であるじゃこを使った「ごま じやこ和え」です。	「マーボー豆腐」と「中華サラダ」にはごま油を 使ってます。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。	今日はセルフバーガーです。バーガーパンにチキン カツ・ボイルキャベツ・ソースをはさんで食べてく ださい。ハンバーガーなどを食べるときは、不定 しがちな栄養素を補えるように、野菜スープやサ ラダ、果物などを組み合わせるのがおすすめです。	
8	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.3g エネルギー 718kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 630kcal たんぱく質 23.2g エネルギー 821kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.5g エネルギー 753kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.2g エネルギー 755kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 682kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 903kcal たんぱく質 33.6g	
9	11	12	13	14	15	
10	リクエストメニュー(二中) 【腹巻予防をする体の温まる朝食】メニュー	ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」メニュー	きびなごフライ(2尾) チキンライス(ごはんチキンライスの具) 卵スープ	リクエストメニュー(緑東中) 【心も体も温まる朝食】メニュー	ちくわのコロコロ 磯辯揚げ ごはん 米粉パン	
11	牛乳 牛肉 生クリーム ロースハム 厚揚げ 麦ごはん ピーフシチュー	牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ 厚揚げ 麦ごはん かつお節 のり	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 きびなごフライ	牛乳 豚肉 厚揚げ さば照り焼き ツナ	牛乳 鶏肉 油揚げ まぼこ ちくわ あおさ	
12	米 麦ごはん じゃがいも バター 白いんげん豆	米 麦ごはん さといも 砂糖	米 砂糖 でんぶん 油	米 さといも ゆずごまだれッシング	米粉パン うどん 小麦粉 油	
13	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース ににく ほうれん草 コーン もやし	こんにゃく だいこん にんじん もやし キャベツ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ねぎ えだ豆 にんじん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ きゅうり	はくさい にんじん しいたけ みかん ねぎ	
14	二中のみなさんのメッセージ	【かつのり和え】は、かつお節と刻みのりを使った 和え物です。かつお節やのりは、うま味が多く 風味豊かなので、調味料をひかえて美味しく食 べることができます。そのため、塩分のとり過ぎ を防ぐことができます。	卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての ビタミンが含まれていて、「完生米養食品」とも呼 ばれています。その他にも、記憶力を高め、コレ ステロール値を低下させる作用があるレシチンとい う機能成分も含まれています。様々な料理に手軽 に使うことができ、朝食にもおすすめです。	緑東中3年生のみなさんのメッセージ	「五目」という言葉は、五種類の具という意味で 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・ かまぼこなど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。	
15	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.1g エネルギー 786kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.6g エネルギー 741kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.8g エネルギー 738kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.8g エネルギー 729kcal たんぱく質 34.6g	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.4g エネルギー 735kcal たんぱく質 30.5g	
16	18	19	20	21	22	
17	アーモンド フィッシュ 麦ごはん ポークカレー	クリスマスメニュー	「和食」を味わう献立の日	「冬至」と「水俣市いきいき健康食育の日」メニュー	りんごジャム コロコロサラダ 食パン チキンのトマト	
18	牛乳 アーモンド フィッシュ 麦ごはん ポークカレー	クリスマスケーキ ミルクパン	五目きんぴら いわしおかか煮 ごはん 里芋と小松菜のみぞ汁	ひじきのり佃煮 柚子香和え ぶちまるごはん かぼちゃのうま煮	牛乳 鶏肉 チーズ 食パン ジャガイモ 砂糖 油 白いんげん豆 りんごジャム	
19	米 麦ごはん じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 アーモンドフィッシュ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ウィンナー 鶏肉	牛乳 油揚げ いわしおかか煮 さつま揚げ	米 麦ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ えだ豆	
20	たまねぎ にんじん シメジ りんご カリフラワー キャベツ レモン トマト ににく しょうが ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー パセリ ににく バジル	こまつな だいこん にんじん ねぎ えのき こんにゃく ごぼう いんげん	かぼちゃ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん キャベツ ゆず だいこん きゅうり	たまねぎ トマト きゅうり コーン	
21	冬野菜のサラダには、ブロッコリーを使っていま す。ブロッコリーは花野菜のひとつで、黄色の花 が咲く前の緑色のつぼみを食べます。体の調子を 整え、かぜの予防に効果的なカロテン(ビタミンA) やビタミンCが豊富です。	今日は一足早いクリスマスマニュアルです。日本では、 クリスマスにローストチキンやフライドチキンなど の鶏肉をよく食べますが、アメリカでは七面鳥の 丸焼きを食べるそうです。国によってクリスマスに 食べる料理は様々です。今日は鶏肉にパン粉を付 けて焼いた「鶏肉のパン粉焼き」を作ります。	「小松菜」の旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると と甘みが増し、「こまっちゃうな~」というほどおい いしくなります。カロテンだけでなく、ビタミンC やカルシウム、鉄を多く含み、成長期のみなさん の応援野菜です。	明日、12月22日は冬至です。冬至の日には、 一年の健康を願って柚子湯に入り、かぼちゃなど を食べる風習があります。今日はそれにちなんで、 かぼちゃや柚子を使ったメニューです。柚子香和 え、柚子の果汁と皮を使った、さわやかな風味 の和え物です。	じゃがいものは、1600年頃 インドネシアから 日本に運ばれ、「ジャカルタから来たもの」と いって名づけられました。主に熟 やわらかのものとなる黄色の食感に分類されますが、 ビタミンCも多く、でんぶんで守られて熱に強く、 効率よく摂取できるという性質があります。	
22	エネルギー 638kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 710kcal たんぱく質 28.0g エネルギー 898kcal たんぱく質 35.5g	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 786kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.8g エネルギー 712kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.7g エネルギー 770kcal たんぱく質 31.4g	