



12月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	2 一食ご飯の友 れんこんの ごまドレサラダ 麦ごはん のっぺい汁	3 相模おしちゃん おすすめメニュー 茎わかめとごぼうの きんぴら さばの 塩麹漬 麦ごはん 大根のみそ汁	4 インディアンフィッシュ ごはん 春雨スープ	5 ひじきのサラダ ぶちまるごはん 親子煮	6 わかめとツナのサラダ 大豆といりこの かりんとう (減)ミルクパン カレーうどん
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ 一食ご飯の友	牛乳 わかめ 油揚げ みそ さば塩麹漬 茎わかめ さつま揚げ	牛乳 豚肉 ちくわ たら	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ツナ 大豆 いりこ
き	米 麦 さといも でんぶん 砂糖 醬りごまドレッシング	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	米 はるさめ ごま油 油 砂糖	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ミルクパン うどん 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖 水あめ
みどり	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ れんこん きゅうり コーン	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん こまつな こんにゃく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ えだ豆 にんにく しょうが	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン いんげん	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ コーン きゅうり もやし
メモ	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っても役立つ根菜です。	よくかむと、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなるため、よくかむ人は、かまない人よりも栄養素の吸収がよいといわれています。茎わかめのきんぴらには茎わかめの他に、ごぼうやにんじんも入っているのでもちろん歯ごたえを楽しんでください。	インディアンフィッシュは揚げた白身魚と、ケチャップやカレー粉などで調味した玉ねぎやにんじん、枝豆と一緒にあえたものです。魚が苦手な人もケチャップやカレーの風味を少し入ると食べやすくなりますね。	卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての栄養素が含まれていて、「完全栄養食品」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性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。	わかめは、日本各地の沿岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。茎わかめや乾燥わかめに加工することで、長く保存することができ、乾燥わかめがめがあることで年中食べられますが、わかめの旬は3月～5月です。
小	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.3g
中	エネルギー 716kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 767kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 783kcal たんぱく質 34.5g	エネルギー 766kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 792kcal たんぱく質 35.2g
こんだて	9 豚キムチ 麦ごはん 汁ピーマン	10 マーシャル ビーンズ 食パン 白菜の米粉シチュー	11 ごまじゃこ和え 五目厚焼き卵 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	12 リクエストメニュー(久木野小) 「歯那予防になる」メニュー みかん 太刀魚の フライ 麦ごはん 肉じゃが	13 ふるさとくまさんデー① 「ハゲ」メニュー 大根サラダ 黒糖パン はちべえトマトのスパゲティ
あか	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 みそ 生クリーム チキンハム	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 五目厚焼き卵 ちりめん	牛乳 豚肉 厚揚げ 太刀魚フライ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ
き	米 麦 ビーフン ごま油 砂糖 ごま	食パン じゃがいも 米粉 油 白いんげん豆 バター 砂糖 マーシャルビーンズ	米 砂糖 ごま油 ごま	米 麦 じゃがいも しらす 砂糖 油	黒糖パン オリーブ油 スパゲティ 砂糖 イタリアンドレッシング
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ しょうが キムチ もやし にんにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー キャベツ グリーンピース	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん みかん いんげん	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン ズッキーニ パプリカ にんにく
メモ	キムチは発酵食品で、乳酸菌が含まれています。乳酸菌は、腸内で悪玉菌などの増殖を抑制し、腸内細菌のバランスを整えてくれます。また、キムチの乳酸菌は胃酸に強く、生きたまま腸に届きやすいといわれています。お腹の健康のためにも、しっかり食べましょう。	フレンチサラダには、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。	頭からしっぽ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を多く含んでいるのも特徴です。今日は小魚であるじゃこを使った「ごまじゃこ和え」です。	久木野小学校のみなさんからのメッセージ この献立は久木野小6年生全員で「かぜ予防」をテーマに考えました。柑橘類やビタミンの多い野菜をたくさん使い、栄養満点です。しっかり食べてかぜを予防しましょう。	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。
小	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 712kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 646kcal たんぱく質 23.1g
中	エネルギー 712kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 801kcal たんぱく質 32.5g	エネルギー 738kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 869kcal たんぱく質 32.5g	エネルギー 827kcal たんぱく質 29.1g
こんだて	16 大豆とごぼうのピリ辛炒め 麦ごはん 鶏団子鍋	17 リクエストメニュー(藤原小) 「冬の食材を使った和食」メニュー 「ふるさとくまさんデー」 「水俣・戸北」メニュー ゆずゼリー ほうれん草の 柚子和え おでん	18 「水俣市いきいき健康育の日」 「和食」を味わう献立の日 「冬至」メニュー とり飯 魚の 天玉揚げ かぼちゃのみそ汁	19 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	20 クリスマスメニュー クリスマス ケーキ 鶏肉のパン粉焼き (減)ミルクパン 冬のポトフ
あか	牛乳 つくね 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 がんもどき 厚揚げ さつま揚げ こんぶ	鶏肉 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 魚の天玉揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 ウインナー 鶏肉
き	米 麦 砂糖	米 麦 さといも 砂糖 ゆずゼリー	米 砂糖 油	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	ミルクパン じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 パン粉 クリスマスケーキ
みどり	はくさい 大根 にんじん こまつな えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう いんげん キムチ こんにゃく	こんにゃく だいこん にんじん はくさい ほうれん草 ゆず	しいたけ ごぼう にんじん しめじ たけのこ かぼちゃ たまねぎ ねぎ いんげん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー パセリ にんにく バジル
メモ	かむときにあごの筋肉が動くことで、脳の血流が良くなります。そのためよくかんで食べると、脳に酸素が届きやすくなり、集中力がアップします。今日はごぼうを使った大豆とごぼうのピリ辛炒めです。	藤原小学校のみなさんからのメッセージ 冬に旬を迎える冬野菜を使った和食メニューを考えました。ほうれん草は鉄分が多く含まれています。大根は消化機能のサポートや血液の流れをよくする働きがあります。ゆずにはクエン酸が含まれ、疲労回復や新陳代謝を促進する効果があります。栄養満点の野菜を食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。	12月21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、かぼちゃを使ったかぼちゃのみそ汁です。	「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。	今日は一定早いクリスマスメニューです。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」を手作りします。
小	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 577kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.5g
中	エネルギー 714kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 715kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 762kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 752kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.9g
こんだて	23 マカロニサラダ 麦ごはん キーマカレー	24 パンパンジーサラダ コッペパン スープミタン	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。 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) 体の調子を整えるもとになる (ビタミン)		
あか	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 鶏肉 卵 春巻			
き	米 麦 じゃがいも マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆	コッペパン でんぶん ごま油 油 パンパンジードレッシング			
みどり	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース コーン きゅうり キャベツ レモン にんにく しょうが	にんじん たまねぎ コーン もやし パセリ きゅうり うめ			
メモ	「キーマカレー」の「キーマ」とは、インドの言葉でひき肉を意味しています。ひき肉と合わせて材料をみじん切りにして作るため、いつものカレーとは少し違います。	スープミタンにはトウモロコシが入っています。トウモロコシはパリン・ロイシン・イソロイシンというアミノ酸が入っており、疲労回復に効果があります。また、とうもろこしに含まれるビタミンEはがんを予防してくれます。			
小	エネルギー 669kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g			
中	エネルギー 860kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 745kcal たんぱく質 29.5g			

※吹き出しがある「特色のある献立の日」は、食育資料があります。ロイノート資料箱の食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。