



がっ がつこうきゅうしよくこんだて
12月 学校給食献立 カレンダー



令和7年度
みなましがつこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	1 袋中リクエスト給食 「冬の食材を使った和食メ」 わかめふりかけ 魚のみそマヨ焼き 麦ごはん 豚汁	2 スパイシーフィッシュ 米粉入り人参パン 汁ビーフン	3 かつのり和え ごはん 肉じゃが	4 春雨サラダ 肥後餃子 麦ごはん みそキムチ鍋	5 コロコロサラダ 魚のガーリックソースかけ ミルクパン ラビオリスープ
あかきみどり	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ホキ ふりかけ 米 麦 ノンエッグマヨネーズ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが	牛乳 ホキ 米粉入り人参パン ビーフン ごま油 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 えだ豆	牛乳 豚肉 のり 卵 かつお節 厚揚げ 米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし	牛乳 鶏つくね 豆腐 豆乳 みそ 餃子 ちキンハム 米 麦 さといも ごま油 春雨 砂糖 ごま キムチ キャベツ ごぼう にんじん 大根 きゅうり もやし	牛乳 ホキ チーズ ミルクパン ラビオリ でんぶん たまねぎ にんじん キャベツ たら もやし しょうが コーン にんにく きゅうり えだ豆
小	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 573kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 681kcal たんぱく質 31.4g
中	エネルギー 726kcal たんぱく質 34.8g	エネルギー 745kcal たんぱく質 34.2g	エネルギー 724kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 750kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 874kcal たんぱく質 39.7g
こんだて	8 ちりめん和え 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ	9 フレンチサラダ 大豆といりこのかりんとう 黒糖パン(減) カレーうどん	10 こんにゃくロースー ごはん お野菜つみれ汁	11 れんこんのきんぴら さんまの甘露煮 ごはん 里芋と小松菜のみそ汁	12 ヨーグルト(直送) 大根と白菜のツナマヨサラダ コッペパン チキンピーンズ
あかきみどり	牛乳 鶏肉 卵 ちりめん ちくわ 高野豆腐 米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま油 しょうが 油 ぎょう	牛乳 鶏肉 かまぼこ チキンハム 大豆 いりこ 黒糖パンうどん 油 砂糖 水あめ 黒砂糖	牛乳 お野菜つみれ 豆腐 ちくわ 豚肉 米 砂糖 ごま油 でんぶん	牛乳 油揚げ みそ さんまの甘露煮 さつま揚げ 米 さといも ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ヨーグルト コッペパン じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
小	エネルギー 576kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 540kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 602kcal たんぱく質 28.5g
中	エネルギー 747kcal たんぱく質 35.9g	エネルギー 758kcal たんぱく質 31.5g	エネルギー 716kcal たんぱく質 32.0g	エネルギー 772kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 763kcal たんぱく質 35.4g
こんだて	15 キャベツの粒マスタードサラダ 麦ごはん キーマカレー	16 わかめとツナのサラダ かぼちゃフライ パンパン スーミータン	17 一リクエスト給食 「かぜ予防になるメニュー」 ジュシー 豚肉の生姜炒め 麦ごはん さつま汁	18 ふるさとくまさんデー①「水俣・ 芦北」メニュー&冬至メニュー ゆず香和え ぶちまるごはん かぼちゃのそぼろ煮	19 ふるさとくまさんデー② 「八代」メニュー ブロッコリーサラダ コッペパン(減) はちまめトマトのスパゲティ
あかきみどり	牛乳 豚肉 鶏肉 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 白いんげん豆 たまねぎ にんじん トマト コーン グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ツナ パンパン でんぶん 油 ごま ごま油 砂糖 にんじん たまねぎ コーン パセリ かぼちゃフライ きゅうり キャベツ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 米 麦 さつま汁 にんじん ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく みかん果汁	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ 米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん かぼちゃ たまねぎ にんじん 大根 こんにゃく しいたけ いんげん はくさい ゆず	牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉 コッペパン オリーブオイル スパゲティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ レモン なす パプリカ ブロッコリー
小	エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 618kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 699kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 581kcal たんぱく質 23.3g
中	エネルギー 771kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 834kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 881kcal たんぱく質 34.6g	エネルギー 715kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 756kcal たんぱく質 29.6g
こんだて	22 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	23 クリスマスメニュー&おじ ちゃんおすすめメニュー クリスマス ケーキ 鶏肉のパン粉焼き コッペパン(減) サンタクリーム煮	24 魚の磯香揚げ ひじきごはん 冬野菜のみそ汁	一小的みなさんからのメッセージ かぜを予防するということで、体を温める食材を使ったメニューを考えました。「さつま汁」には、体を温める効果のある、人参、長ねぎ、大根が入っています。「豚肉の生姜炒め」に入っている生姜は、体の芯から体を温める効果があり、体がポカポカとします。そして病気になるように体を守ってくれる免疫力を高めるビタミンCは、ジュシーに入っています。しっかり食べて、かぜをひかない健康な体をつくってほしいと思います。 12/17	
あかきみどり	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ 米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし ほうれん草 きくらげ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ コッペパン 砂糖 オリーブオイル 白いんげん豆 ペンネ ノンエッグマヨネーズ パン粉 ケーキ たまねぎ にんじん コーン パセリ 白菜 バジル マッシュルーム グリンピース にんにく	牛乳 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ ホキの磯香揚げ 米 砂糖 さといも 油 にんじん えだ豆 しいたけ 大根 白菜 ねぎ	袋中のみなさんからのメッセージ 冬の大きな人参、豚肉の入った豚汁です。生姜には、体を温める作用があります。また味噌は発酵食品なので体の内側から整えてくれます。体を温めて寒い冬を乗り越えましょう。 12/1	
小	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 758kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.4g		
中	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 945kcal たんぱく質 37.0g	エネルギー 791kcal たんぱく質 29.6g		

おいせ

各学校の給食部長さん(PTA)と給食担当の先生方が「子供たちに野菜をおいしく食べてもらうメニュー」として考えてくださったメニューが、1月にも登場します。料理のネーミングも考えられました。

12/23

今月は、〈サンタクリーム煮〉
体が温まる冬野菜のクリーム煮
人参を星形にするのがポイント！です。

冬至は、屋の長さがもっとも短くなる日です。今年は12月22日です。冬至にかぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかず、元気に過ごせると言われています。

★献立は都合により変更 することがあります。

(©2010熊本県くまモン)