



12月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆ 表面に12/1(金)～13(水)の献立、裏面に14(木)～22(金)の献立を載せています。

日	献立	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校	
七城中3年生のリクエストメニュー										
1	金	むぎごはん のりかつお ふりかけ	さといものみそ いかフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう のりかつおふりかけ あげとうふ にぼし こんぶ かつおぶし いかフライ みそ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん はくさい こまつな	636 22.8	767 26.4	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『いかフライ』です。いかは高タンパク質・低脂肪の食品なので、体を作るものが多く入っています。かみごたえがあるため、強い歯を作るのにも役立ちます。	
七城中3年生のリクエストメニュー										
4	月	キムチ チャーハン	ちゅうかふうたまご スープ ひよこめとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうふ ひよこめ チーズ	こめ あぶら でんぷん コールスロドレッシング	にんにく しょうが はくさい キムチ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	545 22.0	710 27.8	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『キムチチャーハン』です。キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品のためお腹の調子を整えたり、体の免疫力を高める働きがあります。	
七城中3年生のリクエストメニュー										
5	火	あげパン	タイピーエン もやしとツナの サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ	まるパン あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが たまねぎ はくさい にんじん きくらげ ねぎ もやし きゅうり	596 25.0	748 31.0	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『揚げパン・タイピーエン』です。栄養バランスよく食べられるように、野菜たっぷりのサラダと組み合わせました。いろいろな種類の食品を食べましょう。	
七城中3年生のリクエストメニュー										
6	水	エッグカレー	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ うずらたまご かいそう ちりめん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう カレールー	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	647 21.3	832 26.6	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『海藻サラダ』です。海藻はミネラルが多いため、骨を丈夫にしたり、イライラを落ち着かせる働きがあります。成長期の皆さんに大切な食品ですね！	
七城中3年生のリクエストメニュー										
7	木	むぎごはん	あつあげのそぼろ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とり にんにく あつあげ てんぷら ツナ だいず	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり コーン キャベツ	653 24.2	822 29.4	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『ツナサラダ』です。ツナクイズです！ツナは次のうち、どれから作るでしょう？①鶏肉、②魚、③大豆、正解は②魚です。ツナには体を作るものがあります。	
8	金	むぎごはん	みそだんご じり いわしのみぞれ かりかりきゅうり	ぎゅうにゅう とり にんにく あげ みそ にぼし こんぶ かつおぶし いわしのみぞれ	こめ むぎ さといも こむぎ だんご ごま	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり つぼづけ	673 25.0	819 28.8	みそだんご汁は中力粉とだんご粉と水を混ぜてこね、1つ1つ手でちぎってだんごを作ります。煮干や昆布、かつお節からとっただし汁にとり肉やあげ、たっぷりの野菜も入って栄養満点です。	
七城中3年生のリクエストメニュー										
11	月	こぎつねごはん	かきたま キャベツとチーズの サラダ	ぎゅうにゅう あげ とり にんにく だいず こんぶ かつおぶし にぼし たまご かまぼこ チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん アーモンド	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	588 22.5	711 27.6	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『こぎつねご飯』です。あげは薄く切った豆腐を油で揚げたもので、こぎつねご飯のおいしさは、あげのうま味です。きつねも好きなあげを味わおう！	
【ふるさとくまさんデー『八代(八代トマト、れんこん)』】										
12	火	ココアパン	やつしろトマト スパゲティ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	ココアパン あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト(水煮) にんにく きゅうり キャベツ れんこん	624 22.1	783 26.8	今日はふるさとくまさんデー！今日は八代の特産物を紹介します。冬トマトは熊本県が日本一の生産量で八代平野で最も多く作られています。八代郡氷川町では、れんこんが特産です。	
七城中3年生のリクエストメニュー										
13	水	むぎごはん	ジャーチャン どうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし	630 24.4	794 29.3	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『もやしナムル』です。ジャーチャン豆腐は中国の家庭料理で『家庭でいつも食べる』という意味があります。体を作るものになる厚揚げがとれますよ！	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



12月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
	しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校	中学校	
14 木	きくちさんデー(菊池産ブロッコリー) こめこパン	牛乳	七城中3年生のリクエストメニュー クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ポタージュルウ ベシヤメルソース コールスロードレッシング	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり	563 23.6	701 29.0	今日はきくちさんデー！菊池で育ったおいしい食材を紹介します。今月は菊池産ブロッコリーです。味わってみてね！今日は七城中3年生のリクエストメニュー『クリームシチュー』もあります。
15 金	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる いわしのしょうがに ざぜんまめ	ぎゅうにゅう あげ にぼし かつおぶし こんぶ みそ いわしのしょうがに だいた	こめ むぎ さといも さとう	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ	658 24.7	795 28.5	ざぜん豆は大豆を甘く煮た料理です。昔、お坊さんが座禅を組むときに食べていたため、この名前がついたそうです。皆さんの体を作るものがたくさん入っているの、しっかり食べましょう。
18 月	【七城中のみなさんが育てた『もち米』を使ったメニュー】 さんさいおこわ	牛乳	ぐだくさんみそしる しろみざかなフライ タルタルソース	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ わかめ にぼし こんぶ かつおぶし ホキ(白身魚)フライ	こめ もちこめ さといも こんにやく あぶら さとう タルタルソース	さんさい だいこん にんじん はくさい ねぎ	655 23.1	745 26.2	山菜おこわは七城中の皆さんが育てたもち米を使っています。育てた人たちや調理した人たちの思いがたくさんつまった給食です。感謝の気持ちを持ち、大切に味わいながら食べましょう。
19 火	ミルクパン	牛乳	七城中3年生のリクエストメニュー チリコンカン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいた ヨーグルト なまクリーム	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら デミグラスソース	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト(水煮) バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	689 26.3	882 32.8	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『フルーツヨーグルト』です。チリコンカンはアメリカ料理です。大豆を水で戻してコトコト煮た豆のうま味たっぷりのゆで汁を使うのがおいしさのポイントです。
20 水	おやこどん	牛乳	七城中3年生のリクエストメニュー スイートポテト サラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご にぼし こんぶ かつおぶし ハム	こめ むぎ でんぷん さとう さつま芋 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン	669 21.5	841 26.3	今日は七城中3年生のリクエストメニュー『スイートポテトサラダ』です。今の時期においしい熊本産さつま芋を使います。さつま芋はじゃが芋より食物繊維が多いため、お腹の中をきれいになります。
21 木	冬至メニュー【かぼちゃ】 むぎごはん	牛乳	七城中3年生のリクエストメニュー かぼちゃのそぼろに カミカミするめ サラダ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ だいた さきいか わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく でんぷん さとう ごま	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	590 22.4	743 27.4	冬至は12月22日ですが、給食では1日早い冬至メニューです。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると、カゼを予防すると言われます。体温めてカゼを予防しましょう。
22 金	クリスマスメニュー【クリスピーチキン・クリスマスセレクトデザート】 セルフチキン バーガー (よこわり まるパン)	牛乳	やさいとベーコンの トマトスープ (クリスピーチキン) (一食ケチャップ) (フレンチサラダ) セレクトデザート	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン	よこわりまるパン あぶら さとう じゃがいも セレクトデザート (いちごプリン・チョコ ケーキ・いちごケーキ)	にんじん たまねぎ トマト(水煮) しめじ パセリ きゅうり キャベツ	682 24.0	784 27.1	明日から冬休みです。冬休み中は家の手伝いをしたり、行事食を知る良い機会です。冬休みも体の健康や成長を考えて、朝・昼・夕の三食食べ、バランスの良い食生活を心がけましょう。体は食べる物から作られます！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



◎給食当番でマスクを忘れる人が増えています。給食当番は皆さんの代表で

給食を安全に準備するため、マスクを忘れないようにしましょう。

◎給食当番は給食に髪の毛が入らないように、帽子の中に髪の毛を入れましょう。

髪の毛が長い人はゴムで結びましょう。

