

学 校 給 食 献 立 表

～12月食育目標～
食品ロス・食べ物と環境問題を知ろう！
～12月給食目標～
給食を残さず食べよう！



冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。冬至には昔から、いろいろ風習があります。

＜ゆず湯に入る＞
風邪をひかないようにとの願いを込めて、ゆずを浮かべたお風呂に入ります。

＜「ん」のつく食べ物を食べる＞
運（うん）を呼び込むとされ、「南瓜（なんきん）」「にんじん」「れんこん」「だいこん」などを食べていました。給食ではかぼちゃのみそ汁の予定です。

※かぼちゃのことを昔は南瓜（なんきん）と言っていました。



12月 旬の食

だいこん はくさい りんご さといも
れんこん かぶ ほうれん草 ねぎ
えのき きくらげ みはや ゆず

日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
1	月	麦ご飯 牛乳 レバーのケチャップあえ 野菜スープ	牛乳 レバー 鶏肉 わかめ	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 乾し椎茸 ねぎ	米 麦 油 中力粉 澱粉 カシューナッツ じゃがいも	レバーには血のもとになる鉄分という栄養がたっぷり含まれます。成長期のみなさんにとても必要な栄養です。	799	29.3	
2	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ナムル みかん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 乾し椎茸 ねぎ もやし ほうれん草 みかん	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま	マーボー豆腐は、中国の料理です。給食では、トウバンジャンという辛い味噌をほんの少しだけ入れて作っています。	770	32.2	
3	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー トマトミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ オムレツ	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 きゅうり キャベツ 大根	パン 油 じゃがいも 砂糖	じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているので加熱されても壊れにくい特徴があります。	786	32.8	
4	木	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き 豆腐のみそ汁 れんこんのきんぴら	牛乳 さば あぶらあげ わかめ 豆腐	人参 大根 ねぎ レンコン インゲン	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく	れんこんは、穴が開いているので「見通しがきく」といわれ、日本では昔から縁起のよい食べ物とされています。	858	29.3	
5	金	わかめご飯 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ	乾し椎茸 もやし 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 コーン インゲン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているので熱に強く、こわれにくいとされています。	731	24.4	
8	月	麦ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け かぶのゆず風味づけ わかめ汁	牛乳 タラ ちくわ わかめ	玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 ゆず 乾し椎茸 えのきたけ	米 麦 油 砂糖	「南蛮漬け」とは、魚を油で揚げて、野菜などと一緒に酢漬けにした料理のことです。	700	26.5	
9	火	冬野菜のカレーライス チップスサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 キャベツ きゅうり レンコン 玉ねぎ しめじ	米 麦 油 砂糖 カシューナッツ さつまいも じゃがいも ごま油	冬野菜カレーには、さつまいもやれんこん、しめじなどの秋から冬においしい野菜が入っています。	815	24.6	
10	水	蒸しパン 牛乳 ビーンズサラダ 肉みそビーフン	牛乳 大豆 大福豆 金時豆 枝豆 ロースハム 豚肉 ちくわ	人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ 乾し椎茸 もやし	ホームケーキミックス 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	みそは、畑のお肉と呼ばれる大豆や米、麦などに塩と麹菌を加えて発酵熟成させて作られます。	738	27.9	
11	木	麦ご飯 牛乳 ししゃもフライ 筑前煮 すまし汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 ちくわ わかめ	ごぼう 人参 インゲン 乾し椎茸 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく	ししゃもは北海道でとれる国産の魚です。名前の由来は「柳の葉からできた魚」というアイヌ語からきています。	788	28.2	
12	金	麦ご飯 牛乳 肉野菜炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 卵 わかめ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 乾し椎茸 ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 澱粉	ぶた肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれる、ビタミンB1がたくさん含まれています。	716	28.8	
15	月	五目ご飯 牛乳 みそおでん ごま酢和え	牛乳 鶏肉 あぶらあげ うずら卵 厚揚げ ちくわ	乾し椎茸 人参 ごぼう 大根 もやし ほうれん草	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。	839	33.2	
16	火	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	タンドリーチキンは、インド料理の1つで「タンドール」という窯で焼くことで名前がつけました。	870	30.8	
17	水	ココアパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 油 砂糖	ミートソースの起源は、イタリアのボローニャ地方です。別名「ラグーソース」や「ボロネーゼ」ともいわれます。	791	29.8	
18	木	親子丼 牛乳 ビーフンサラダ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 卵 大豆	乾し椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ インゲン もやし	米 麦 油 砂糖 黒糖 澱粉 ビーフン ごま油	親子丼は、鶏肉と卵を使っているため親子という名前がついています。	801	32.1	
19	金	麦ご飯 牛乳 ぶりカツ トマトだご汁 ブロッコリーの昆布和え ふるさとくまさん	牛乳 ぶり 鶏肉 昆布	キャベツ トマト 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー 人参	米 麦 油 中力粉	熊本県は冬春トマトの生産が日本一。そんなトマトを使っただご汁を作ります。ブロッコリーも八代でたくさん栽培されています。	815	25.8	
22	月	麦ご飯 牛乳 いわしとお肉のハンバーグ かぼちゃのみそ汁 菜焼き	牛乳 ハンバーグ わかめ あぶらあげ ちりめん	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜	米 麦 油	今日は1年で1番昼が短い冬至(とうじ)です。冬至には昔から、かぼちゃを食べ、ゆず湯にはいる習慣があります。	713	26.4	
23	火	麦ご飯 牛乳 豆腐グラタン 蒸し野菜 ラビオリスープ セレクトケーキ	牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー パセリ	米 麦 油 砂糖 ラビオリ ケーキ	今日はクリスマスメニューです。セレクトケーキは何にしましたか？みんなで楽しく食べましょう。	826	28.0	
24	水	ハヤシライス コーンサラダ 牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり コーン	米 麦 油 砂糖	たまねぎは、しっかり炒めると甘みがでるので、料理がおいしくなります。2学期最後の給食です。残さず食べましょう。	744	23.2	
☆学校行事等によって、献立は変更する場合があります。							中学校平均	783	28.5