令和8年度 12月　学校給食献立表　千丁学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	早いもので、今年もあと１か月となりました。寒さもだんだんきびしくなってきましたが、かぜをひいたり体調をくずしたりしていませんか。朝はなかなか食よくがわかないという人もいると思いますが、寒い朝こそしっかり食べて、体の中から温めましょう。  朝ごはん	**1**　はくさいサラダ いちごジャム 食パン　クリームスパゲティ 今日のスパゲティに入っているみどり色の野菜はほうれんそうです。ほうれんそうにふくまれる「葉酸（ようさん）」には、鉄分の吸収を助ける働きがあります。しっかり食べて、貧血を予防しましょう。	**2**　切り干し大根のすの物 いりこのつくだに 麦ごはん　じゃがいものうまに 今日のあえものは、すの物です。苦手な人がいるかもしれませんが、すのすっぱい味や香りは、胃から出る消化液を多く出し、栄養素の消化や吸収を助けてくれます。食欲がないときには、酢を使った料理がおすすめです。	**3**　かみんこサラダ いわしのみぞれに ごはん　のっぺい汁 のっぺい汁は、全国各地に伝わる郷土料理で、季節の野菜をだし汁でにて調味料で味をととのえ、かたくり粉でとろみをつけた汁物です。お祭りやお正月などに作られることが多い料理です。	**4**　ブロッコリーのソテー とり肉のマーマレードやき かぼちゃパン　かぶとはくさいのスープ マーマレードは、かんきつ類を砂糖で甘くにつめたジャムのことです。マーマレードの歴史は，昔，外国の船がオレンジを運んでいる途中で台風の被害にあい，売り物にならなかったたくさんのオレンジに砂糖を加えて煮詰めて売りはじめたことがはじまりとされてます。
赤		牛乳 鶏肉 ハム	牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし いか	牛乳 ベーコン 鶏肉
黄		パン スパゲティ 油 いちごジャム	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく	米 さといも こんにゃく でんぷん 油 ごま	パン 油 マーマレード
緑		ほうれんそう しめじ たまねぎ 人参 白菜 もやし きゅうり	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん 切干し大根	大根 ねぎ しいたけ ごぼう 人参 キャベツ きくらげ	かぶ 白菜 人参 コーン カリフラワー ブロッコリー
献立	**7**　大根とにんじんのごまいため さばのみそやき 麦ごはん　かきたま汁 大根は一年中出回っていますが、旬は冬で、秋から冬にかけて甘みが増します。葉に近い方が甘く、先の方にいくほど辛みが強くなります。また、ビタミンCが多く、食べ物の消化を助ける「ジアスターゼ」をふくんでいます。	**8**　みかん ほうれんそうのソテー ひのくにパン　ポークビーンズ にんじんのオレンジ色は、「カロテン」という栄養素の色です。カロテンには、視力(しりょく)やひふを健康に保つ働きがあります。それに、ビタミンCも多いため、かぜをひきやすい冬には、多くとってほしい食品のひとつです。	**9**　カリフラワーのごまあえ ふりかけ 麦ごはん　がんもと野菜のにもの 今日のにものには「がんもどき」が入っています。「もどき」というのは「なになにのような」という意味です。「がんもどき」は雁（がん）という鳥の肉をまねて作った大豆食品です。	**10**　もやしの中華いため 麦ごはん　カレーマーボーどうふ マーボー豆腐は、中国の四川省(しせんしょう)という所で生まれた料理です。四川料理にからいものが多いのは、四川省は冬の寒さがきびしいので、体を温めるためだといわれています。今日の給食では、カレールウを入れて、カレーマーボーどうふにしました。	**11**　まめまめサラダ （チャーめん） パリパリやきそば　（汁） パインパン キャベツには、葉２枚でレモン３分の２個分のビタミンCがふくまれています。ビタミンCは、かぜの予防や疲労(ひろう)の回復、はだあれなどに効果があります。また、キャベジンとよばれるビタミンUには、胃の調子を良くする働きがあるそうです。
赤	牛乳 卵 さば 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 がんもどき 鶏肉 ふりかけ	牛乳 とうふ 牛肉 豚肉	牛乳 豚肉 ツナ ミックスビーンズ
黄	米 でんぷん 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	パン じゃがいも マーガリン 砂糖 油	米 こんにゃく 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 砂糖 油 麦 でんぷん ごま油 春雨	パン チャーめん 油 ごま油 でんぷん
緑	えのきたけ 人参 大根 たまねぎ ねぎ しょうが	たまねぎ 人参 コーン みかん グリンピース ほうれん草	人参 ごぼう しいたけ キャベツ れんこん いんげん カリフラワー	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ もやし きくらげ	たまねぎ キャベツ きぬさや 人参 えだまめ もやし きゅうり
献立	**14**　きんぴらごぼう あつやきたまご 麦ごはん　さつま汁 さつま汁は、江戸時代から作られている鹿児島県の郷土料理です。「さつま」という名前は、さつまいもではなく、さつま鶏(どり)を使って作られていたことからきているそうです。	**15**　白身魚のマリネソースかけ セルフフルーツサンド　コーンスープ 『サンドイッチ』という名前は、イギリスの“第4代・サンドイッチ伯爵(はくしゃく)”からつけられたとされています。サンドイッチ伯爵はカードゲームが大好きで、ゲームをしながら食べられないものか？と考えた結果、“パンに具材をはさんだモノ”を作ってもらって食べていたそうです。	**16**　豚キムチ こくとうビーンズ 麦ごはん　春雨スープ キムチは韓(かん)国の漬物です。野菜の塩漬けを意味する「チムチェ」がだんだん変化して「キムチ」と呼ばれるようになったと言われています。キムチには、暑い夏には食よくをそそり、寒い冬は体を温めてくれる働きがあります。	**17**　ひじきのいりに 松風(まつかぜ)やき 麦ごはん　すまし汁 松風やきは、おもてだけに「ケシの実」という、小さな種をまぶして焼き上げた料理です。おせち料理などに使われます。うら面に何も付けない仕上がりから、「裏がない＝かくし事のない正直な生き方ができるように」という願いがこめられているそうです。給食では、ケシの実の代わりにごまをつけます。	**18**　チーズ入りツナサラダ くまさん （ちくわのいそべあげ） （コッペパン） セルフちくワンドッグ　トマト団子のスープ 今日はふるさとくまさんデーの献立です。八代市の特産物である「ちくわ」を使った、いま話題のちくわんドッグを献立に取り入れました。スープは、八代市でとれたトマトを使った、トマト団子のスープです。
赤	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 卵 天ぷら	生クリーム 牛乳 ベーコン スキムミルク ホキ	牛乳 豚肉 だいず	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆 ひじき	牛乳 鶏肉 のり 竹輪 ツナ チーズ
黄	米 油 ごま 麦 さつま芋 こんにゃく 砂糖	パン 砂糖 油 じゃがいも	米 春雨 麦 砂糖 油	米 パン粉 麦 砂糖 ごま こんにゃく 砂糖	パン 小麦粉 米粉 油
緑	白菜 人参 ねぎ ごぼう	レモン たまねぎ 人参 コーン みかん もも パイン ピーマン	たけのこ ねぎ もやし キャベツ 白菜キムチ たまねぎ しいたけ 人参	人参 キャベツ いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	大根 白菜 キャベツ きゅうり トマト 人参
献立	**21**　ゆかりあえ **冬至（とうじ）献** かぼちゃフライ 麦ごはん　水たき 明日、１２月２２日は冬至(とうじ)です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。かぜ予防のために、ビタミン類を多くふくむかぼちゃやゆずを食べ、ゆず湯に入って体を温めましょう。	**22**　みずなのサラダ （ドライカレー） （コッペパン） セルフドライカレーパン　ポトフ みずなは、ひりょうを使わず水と土だけで育てていたことから、「水菜(みずな)」という名前がついたそうです。京都が原産(げんさん)なので「京菜(きょうな)」とも呼ばれます。水菜はカルシウムや鉄分がたくさんふくまれています。	**23**　もみの木サラダ セレクトケーキ チキンライス　コンソメスープ とり肉は，牛肉やぶた肉に比べて脂肪がやや少なく，あっさりとしていて消化のよい肉です。とり肉を大きく分けると，手羽，むね，ささみ，ももになります。また残った骨(ほね)は「とりがら」といっておいしいスープがとれます。	**体づくりのための食事** かぜををひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高める**たんぱく質**、免疫力を高める**ビタミンA**や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある**ビタミンC**が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。	 **今月の給食で使う旬の食材** ブロッコリー　ねぎ　かぶ だいこん　はくさい れんこん　ほうれんそう チンゲンサイ　こまつな さといも　カリフラワー 楽しい冬休み すごしてください
赤	牛乳 鶏肉 つみれ とうふ	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉	むね 牛乳 ベーコン		
黄	米 こんにゃく 麦 油	パン 油 じゃがいも 砂糖	米 油 麦 ケーキ		
緑	白菜 ねぎ 人参 えのきたけ 乾しいたけ かぼちゃ キャベツ もやし ゆかり	たまねぎ 人参 しょうが キャベツ 水菜 いんげん 大根 コーン	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー ピーマン コーン		

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。