

令和８年度　１２月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

寒さに負けない
食事をしよう

行事食・リクエスト給食

☆２２日（火）は冬至にちなんで
「かぼちゃ」や「ゆず」を使った
献立を入れています。
☆２３日（水）は今年最後の給食です。
セレクトデザートがあります。
（２年生は１８日）

食育の日の献立

19日は食育の日
ふるさとくまさん（熊産）デーです
～今月の献立 12月18日（金）実施～

高菜ピラフ　牛乳　トマトだんごのスープ
スティックセニョールサラダ

今月給食で使う旬の食材



ししゃも　ねぎ　ごぼう
白菜　ほうれん草　小松菜
大根　トマト　ゆず
スティックセニョール
たけのこいも　里芋

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる	材料 主にエネルギーになる	材料 主に体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質	ひとくちメモ
1	火	冬野菜カレー	○	トマトオムレツ はくさいサラダ	鶏肉 牛乳 豚レバーチップ チキンハム トマトオムレツ	さつま芋 油 米　麦	れんこん 人参　白菜 たまねぎ 大根 ほうれん草 しょうが きゅうり	793 24.1	白菜、大根、ほうれん草など、これから旬を迎えます。冬野菜は寒さに耐え、自らが凍らないように糖をたくわえ、甘みが増します。栄養価も香りも高まるこの時期にぜひたくさん食べてください。
2	水	ゆかりごはん	○	肉入りうどん まめサラダ	牛乳 牛肉 豚肉　チキンハム 水煮大豆	米 砂糖 油 冷うどん麺	白菜 たまねぎ ねぎ 人参 きゅうり　コーン 乾しいたけ	763 27.3	ゆかりは、赤じそから作られます。塩でもんだ赤じそに梅酢を加え、乾燥させてふりかけにしたものです。きれいな紫色でさわやかな味がするので、食欲をアップさせる効果があります。
3	木	セルフフルーツサンド	○	厚揚げのミートソース 野菜スープ	フローズンホイップ 牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 豚レバーチップ	基準パン 砂糖 じゃがいも	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 人参　たまねぎ　コーン 乾しいたけ　グリンピース こまつな	790 25.6	厚揚げは和風料理によく使われますが、今日は洋風の味付けにしました。豆腐を揚げて水分をとばすことで栄養素が凝縮され、豆腐よりもカルシウムや鉄の含有量が２倍以上になります。
4	金	麦ご飯	○	太刀魚フライ ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 太刀魚フライ わかめ ノンドリップツナ 油揚げ　ひじき	米 麦 砂糖　油 こんにゃく ごま さつま芋	人参　乾しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ　枝豆むき身	766 23.6	若返りパワーをもつビタミンE。それがどっしり入っているのが「かぼちゃ」です。カロテン、ビタミンCもたっぷりなので、活性酸素をやっつけて生活習慣病を予防する効果があります。
7	月	麦ごはん	○	味噌カツ 小松菜のソテー お豆腐ボール入りすまし汁	牛乳 ロースとんカツ 豆腐ミートボール ベーコン　わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま	ねぎ こまつな キャベツ もやし　大根 人参 えのきたけ　しょうが	735 26.9	わかめには、体の代謝を活発にするヨウ素が多く含まれています。食物繊維が多く、腸内環境を整える働きもあります。また、カルシウムが含まれているので歯や骨を丈夫にする働きもあります。
8	火	麦ごはん	○	さんまの梅煮煮 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 さんまの梅煮 油揚げ　豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 さといも	切干し大根 ねぎ 乾しいたけ 白菜 人参 大根	779 27.8	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。生の大根は1本500～600グラムですが、天日で干したものはわずか50グラム。それだけ切り干し大根には栄養がギュッと凝縮されます。
9	水	いか入りセルフ中華丼	○	中華きゅうり いりことさつまいものかりんとう	豚肉 牛乳 いか うずら卵 かえりいりこ　すき昆布	米 ごま油 でんぷん 油 すりごま 砂糖 さつま芋 黒砂糖	人参 たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり たけのこ水煮　乾しいたけ	799 27.7	日本のイワシには「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の主に３種類あります。料理の幅が広く、乾物や缶詰などの加工品などにもよく利用されます。「いりこ」は「カタクチイワシ」を煮て干したものです。
10	木	ミルクパン	○	きのこのスパゲティ カリフラワーサラダ ムース	牛乳 ベーコン	ミルクパン スパゲティ 砂糖 油 ムース	たまねぎ コーン　ブロッコリー　枝豆むき身 しめじ えのきたけ エリンギ ほうれん草　カリフラワー ピーマン　人参	820 29.9	酢にはいろいろな種類があり、米を原料とした米酢、りんご酢や果実酢などがあります。そして、酢を使った料理は、体に良い効果があります。カルシウムの吸収を良くしたり、代謝を活発にして、疲労や体調不良を改善します。
11	金	白ごはん	○	煮魚 ほうれん草のあえもの けんちん汁	牛乳 焼さば 厚揚げ 鶏肉	米 砂糖 油 ごま さといも でんぷん	しょうが もやし ほうれん草 キャベツ 人参 大根 ねぎ	749 29.7	ほうれん草はいろんな種類があります。「サラダほうれん草」は一般的なほうれん草より茎や葉がやわらかくえぐみが少ないです。「ちぢみほうれん草」は葉がちぢれているほうれん草です。葉が厚く、甘みが強いです。いろんな種類のほうれん草を食べてみたいですね。
14	月	麦ごはん	○	豚じゃが 酢みそあえ いりこの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ かえりいりこ わかめ　青のり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま　油	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ	768 26.3	手にはいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。水道のお水は冷たいですが、かぜ予防のために石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。
15	火	麦ご飯	○	白ごまつくね ピーナッツあえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 砂糖 油 ピーナッツ じゃがいも	白菜 きゅうり たまねぎ ねぎ コーン　人参 乾しいたけ	758 28.0	白菜がおいしい季節です。白菜には風邪をひきにくくするビタミンCがたくさん含まれています。名前のとおり色が白いので、にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜と一緒に食べると彩りも栄養的にもおすすめです。
16	水	麦ご飯	○	魚のぴり辛タレ れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 あじ粉付 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま さといも	しょうが ねぎ れんこん 人参　白菜 いんげん 大根	711 28.4	れんこんは、蓮の根ではなく、地下にある茎がふくらんだものです。れんこんは、穴が空いていることから「先が見える」「見通しがきく」と、縁起の良い食べ物とされています。お正月にはかかせない食材です。
17	木	米粉パン	○	マカロニグラタン 野菜のカレースープ 枝豆の塩ゆで	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	米粉パン じゃがいも パン粉　マカロニ	たまねぎ キャベツ 人参　枝豆むき身 こまつな　ほうれん草	782 33.9	今日のグラタンは、給食室手作りです。もともとグラタンは、フランス料理だそうです。フランスでは、牛肉やポテトなど様々な野菜を入れたり、甘いデザートグラタンがあったり、具材や味付けは様々らしいです。
18	金	高菜ピラフ ふるさとくまさんデー	○	スティックセニョールサラダ トマトだんごのスープ ☆セレクトデザート（２年）	牛乳 ツナ 鶏肉	米 砂糖 脂　小麦粉 白玉粉	たかな漬 たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり　コーン ブロッコリー トマト しめじ	702 25.9	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよくきいてください。
21	月	麦ご飯	○	春巻き バンサンスー マーボー豆腐	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバーチップ 豆腐　春巻き	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 ごま　油	たまねぎ 人参　乾しいたけ たけのこ　ねぎ しょうが きゅうり もやし	871 26.5	冬になると寒いので、牛乳をさける人も多いかもしれません。しかし牛乳に含まれるカルシウムは皆さんの体の骨や、歯を作るだけではなく、イライラを沈めたり、血を止めたり、神経の働きを助けたりしています。
22	火	白ごはん 冬至	○	焼きししゃも ゆず和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ししゃも 鶏肉 豚肉 厚揚げ きざみ昆布	米 油 砂糖 こんにゃく でんぷん	かぼちゃ 人参 大根 きゅうり ゆず	785 30.5	今日は冬至（とうじ）です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。風邪予防のために、ビタミン類を多く含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。
23	水	トマトライス	○	照り焼きチキン カラフルサラダ キラキラ☆スープ ☆セレクトデザート（1.3年）	牛乳 ウインナー 鶏肉	マカロニ 米 油　黒砂糖 セレクトデザート	キャベツ 人参 たまねぎ きゅうり ピーマン ブロッコリー　コーン	869 29.4	これからクリスマスから新年にかけてイベントが盛りだくさんですね。食べる時間や量を考えて、食べ過ぎないようにしましょう。もし、食べ過ぎたら運動しましょう。食後にゆっくり歩くのがおすすめです。今日は２学期最後の給食です。楽しんで食べましょう。

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。

かぜ予防のポイント



バランスのとれた食生活

栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう。特に大切なのは、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCです。



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスが体に入るのをふせぎます。

寒さのストレスから体を守り、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。

寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は１年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

