

12月の給食こんだてひょう

令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		
1	月	菜めし	牛乳	じゃがいもの味噌汁 鯖のパン粉焼き おひたし	牛乳 わかめ 油あげ みそ さば 青のり 糸かつお	米 麦 じゃがいも マヨネーズ 油 パン粉	玉ねぎ ネギ にんじん キャベツ こまつな	今月の給食目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。冬野菜はビタミンCを多く含み、風邪の予防に効果があります。	608 28.6
2	火	麦ごはん	牛乳	すまし汁 肉味噌おでん 磯和え	牛乳 わかめ かまぼこ 竹輪 うずら卵 鶏肉 のり だし (かつお節・昆布)	米 麦 穀 さといも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ ネギ にんじん だいこん ほうれん草 もやし	今日は肉味噌おでんです。旬の野菜や卵など、たくさんの食材が使われています。おでんの具を肉味噌につけながら食べてください。	603 28.4
3	水	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 鶏肉の梅マヨ焼き 大根の酢の物	牛乳 あげ 豆腐 鶏肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 マヨネーズ こんにゃく 砂糖 ごま パン粉	にんじん はくさい もやし しいたけ ネギ 梅干し しそ だいこん きゅうり 玉ねぎ	大根はビタミンCを多く含み、風邪をひきにくくしてくれる野菜です。冬の大根は、寒暖差があるよりおいしく育ちます。	624 29.8
4	木	ミルクパン	牛乳	ベンネミートソース しめじのコンソメスープ プロッコリーのごまネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ	パン マカロニ 砂糖 ごま マヨネーズ	じめじ にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム プロッコリー	プロッコリーはビタミンAやビタミンC、葉酸などたくさんの栄養を含む食品です。色が濃い、緑黄色野菜のひとつです。	584 24.1
5	金	親子丼	牛乳	たぬき汁 するめの酢の物	牛乳 鶏肉 卵 天平 あげ するめ だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 でんぶん こんにゃく 油 さといも ごま	しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき ごぼう だいこん きゅうり	今日は「カミカミデー」です。かみごたえのある「するめ」を使った和え物です。かむと味がでるので、しっかりかんでみましょう。	582 29.7
8	月	麦ごはん	牛乳	ビリ辛豚汁 いわしの梅煮 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 豆腐 いわし ひじき 大豆 あげ だし (いりこ) みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく バター 油 砂糖	にんじん ごぼう はくさい にら いんげん はくさいキムチ	12月8日は「有機農業の日」です。環境にやさしい農業が進められています。その一つが有機農業です。	634 28.1
9	火	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 かぼちゃのそぼろ煮 もやしの中華和え	牛乳 たまご 牛肉 豚肉 かまぼこ だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	にんじん ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ いんげん はくさい きゅうり	かぼちゃは夏野菜のひとつですが、収穫後2~3ヶ月保存して甘みが増した秋から冬の今が食べごろの食材です。	583 21.6
10	水	麦ごはん	牛乳	五目スープ マーポー豆腐 もやしの中華和え	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	チングン菜 きくらげ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	豆腐は大豆製品のひとつです。大豆は「細の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食品です。	593 27.6
11	木	セルフコロッケ バーガー	牛乳	コロッケ ボイルキャベツ キャロットボタージュ	牛乳 生クリーム 牛肉	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん バセリ	にんじんは「ビタミンA」が豊富で、目の働きをよくしたり、肌をきれいにする働きがあります。	660 21.7
12	金	ハヤシライス	牛乳	チングン菜のスープ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ スキムミルク チーズ	米 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん チングン菜 にんにく トマト きゅうり マッシュルーム	ハヤシライスはトマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	628 22.2
15	月	有機米	牛乳	豆腐の味噌汁 有機農業の日 赤魚の煮つけ 白菜のひじき和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 赤魚 ひじき だし (いりこ)	米 砂糖	えのき こまつな はくさい にんじん だいこん	今日は山都町の「有機米」が登場です。「あいがも農法」といって、農業を使わざいがもを使って育てたお米です。	533 28.1
16	火	わかめごはん	牛乳	きのこけんちん汁 ちくわの磯辯揚げ 切干大根の煮物	牛乳 豆腐 油揚げ 竹輪 青のり だし (かつお節)	米 麦 こんにゃく 小麦粉 さといも 油 砂糖	なめこ しいたけ えのき にんじん だいこん ごぼう ねぎ 切り干し大根	今日は今が旬のことを使ったきのこけんちん汁です。きのこは「食物繊維」が豊富で、おなかをきれいにする働きがあります。	575 21.4
17	水	タコライス	牛乳	肉団子スープ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 レバー ヨーグルト	米 砂糖 パン粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しいたけ ほうれん草 はくさい パイン缶 もも缶	今日は「タコライス」です。タコライスとは沖縄生まれの料理で、ごはんの上に、ミートや野菜、チーズをのせて食べます。	605 21.3
18	木	ミルクパン	牛乳	オニオンスープ 魚のキャロット焼き コールスロー	牛乳 ホキ チーズ	パン マヨネーズ 油	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン はくさい	キャロット焼きは、すりおろしたにんじんにマヨネーズを混ぜて、魚にトッピングして作りました。簡単なので、ご家庭でもぜひ！	618 31.0
19	金	びりんめし	牛乳	すまし汁 「れんこん」 れんこんのはさみ揚げ きゅうりの昆布和え	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛肉 豚肉 卵 だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	しいたけ 切り干し大根 きゅうり ごぼう にんじん えのき ねぎ 玉ねぎ れんこん しょうが	今日はふるさとくまさんデー「れんこん」です。宇城地区で生産が盛んな野菜です。びりんめしは宇城の郷土料理です。	551 22.8
22	月	麦ごはん	牛乳	なんきんの味噌汁 魚の庵庵(ゆうあん)焼き にんじん金平	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 赤魚 だし (いりこ)	米 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ ゆず にんじん こんにゃく ごま油 ごま	今日は「冬至」です。「なんきん」「にんじん」を使っています。「ん」が付く食べ物を食べると運気があがると言われています。	596 28.5
23	火	冬野菜カレー	牛乳	わかめスープ じゃこ和え コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ しらす だし (かつお節・昆布)	米 ジャガイモ ルウ バター ごま ごま油 砂糖	にんじん エネギ ネギ 玉ねぎ きゅうり はくさい	今日のカレーは冬野菜の「大根」「れんこん」「人参」「じゃがいも」を使っています。食べて栄養をたくさん取り入れよう。	615 21.9
24	水	チキンライス	牛乳	コンソメスープ ハンバーグ和風ソースがけ プロッコリーとコーンのソテー ^{お楽しみケーキ}	牛乳 鶏肉 豚肉	米 バター 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉 クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース しいじ だいこん バセリ プロッコリー マッシュルーム	今日で2025年最後の給食になります。給食を通してたくさんの食材と出会ったのではないでしょうか。来年もおいしい給食づくりを目指して頑張ります。	692 29.2

★今月の給食回数は18回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

12月のふるさとくまさんデーは
12月19日(金曜日)です。
～れんこん～

宇城地区は熊本県の中でもれんこんの生産が盛んです！！！



「冬至」ってなに！？

冬至とは、太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。冬至の日には、なんきん(かぼちゃ)やにんじん、れんこん、とうがんなどの「ん」がつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、一年を無事に健健康に過ごせますように(無病息災)と願う風習があります。給食にも、「なんきん」「にんじん」「ゆず」を出しています。しっかり食べて一年を元気に過ごしましょう。

