

# 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	しゅよく	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	熱やちかになる	体の調子をととのえる		18歳 - K C G I	たんぱく しつ り
1	月	 菜めし		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 系かつお	米 麦 じゃがいも マヨネーズ 油 パン粉	玉ねぎ ねぎ 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		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 麴 さといも こんにやく 砂糖 油	玉ねぎ ねぎ 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		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 こんにやく 砂糖 ごま パン粉	にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ 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。冬の大きな根は、寒暖差があるとよりおいしく育ちます。	624	29.8
4	木	 ミルクパン		ペンネミートソース しめじのコンソメスープ ブロッコリーのごまネズ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ	パン マカロニ 砂糖 ごま マヨネーズ	しめじ にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー	ブ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		たぬぎ汁 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 こんにやく 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。かみこたえのある「するめ」を使った和食です。かわと味がするので、しっかりかんでみましょう。	582	29.7
8	月	 麦ごはん		ピリ辛豚汁 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 こんにやく 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て、その一つが有機農業です。	634	28.1
9	火	 麦ごはん		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 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え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		五目スープ マーボー豆腐 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 ごま油 ごま	チンゲン菜 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「畑の肉」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		コロッケ ポイルキャベツ キャロットポタージュ	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 パセリ	にんじんは「ビタミン」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		チンゲン菜のスープ 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 チンゲン菜 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		豆腐の味噌汁 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 麦 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、農薬を使わずあ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		きのこけんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 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 こんにやく さといも 小麦粉 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	今日は今が旬のきのこ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		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		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、すりおろしたにんにく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		すまし汁 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		なんきんの味噌汁 魚の幽庵(ゆうあん)焼き だしにんじん金平	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 赤魚 だし (いりこ)	米 麦 砂糖 でんぶ こんにやく ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ ゆず 切り干し大根 いんげん	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氣があると言われています。	596	28.5
23	火	 冬野菜カレー		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 じゃがいも ルウ バター ごま ごま油 砂糖	にんにく れんこん だいこん にんじん 玉ねぎ 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		コンソメスープ ハンバーグ和風ソースがけ ブ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 小麦粉 クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース しめじ だいこん パセリ ブロッコリー マッシュルーム	今日は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のでしょうか。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。

