

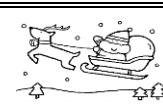
令和7年度12月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	小 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
		おもに からだをつくる もとになるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるもとになるもの(緑)		おもに エネルギーの もとになるもの(黄色)					
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類				
1 月	ごはん おでんに こうみあえ てづくりぶりかけ	牛乳	牛乳			米			575 23.9		
			とり肉 さつまあげ あつあげ うずらの 卵	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 こんぶ	700 28.4		
				にんじん	たくあんづけ きゅうり キャベツ	ごま		しょうゆ			
2 火	きなこあげパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳	のり			ごま ごま油		しょうゆ 塩	721 28.6		
			きなこ	牛乳		コッペパン さとう	油	塩	893 34.9		
			ぶた肉 大豆	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	マカロニ じゃがいも さとう	オリーブ油	おろしにんにく ケチャップ チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ウスターーソース	546 26.0		
3 水	ごはん しろみざかなのピカタ いそかあえ どさんこ汁	牛乳	まぐろ油づけ	にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん	654 31.1		
			ほき切り身 卵	粉チーズ		米			661 22.9		
			かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	小麦粉		塩 こしょう 酒 カレー粉	766 27.8		
4 木	ミルクパン かきあげうどん れんこんのサラダ	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ たまねぎ ほししいたけ	さつまいも てんぶら粉 うどんめん	油	塩 いりこ かつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん	645 24.8		
			とり肉	にんじん	れんこん きゅうり コーン	白いんげん豆	ごま マヨネーズ	ごまドレッシング しょうゆ	727 28.6		
			こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酢 塩	626 20.1		
5 金	れんこんチャーハン マーボーうどん ぎょうざ カムカムサラダ	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 酒 トウバンジャン テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ みりん 中華スープストック	726 23.4		
			ぎょうざ						605 25.9		
			こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	735 31.2		
8 月	食パン チキン通りやき ごまみそサラダ パスタスープ	牛乳	ワインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	米	オリーブ油	613 25.0		
			とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 ペンネ	油 オリーブ油	645 24.8		
			ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		オリーブ油	705 29.0		
9 火	ごはん 魚のこがねやき だいすのいそに のっぺい汁	牛乳	牛乳			食パン			661 23.6		
			チキン通りやき						767 26.1		
			ハム 大豆 みそ	にんじん	きゅうり キャベツ	はちみつ	マヨネーズ ごま	酒 こしょう	605 25.9		
10 水	ミルクパン スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ	牛乳	とり肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しめじ 白菜	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	735 31.2		
			赤魚	にんじん					613 25.0		
			さつまあげ 大豆	ひじき	こんにゃく	さとう	油	ドライバセリ しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう マギーブイヨン	705 29.0		
11 木	おやこ丼 ごまあえ だいがくいも	牛乳	とり肉 あつあげ	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ	かたくり粉	油	いりこ しょうゆ 塩 酢	661 23.6		
			牛乳						767 26.1		
			牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマントマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう ゼラチン	油	ケチャップ ウスターーソース 塩 こしょう マギーブイヨン	605 25.9		
12 金	せかいのあじめぐり給食 (カナダ)	牛乳	牛乳			ミルクパン			714 23.4		
			牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう かたくり粉		みりん 酢 塩 しょうゆ かつお節 こんぶ	842 27.3		
				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	613 25.0		
13 木	ごはん とんかつ ホイコローラー ^{ビーフンスープ}	牛乳				さつまいも さとう 水 あめ	油 ごま	いりこ しょうゆ 酢	661 23.6		
			牛乳						705 29.0		
			牛乳	にんじん びーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ 白ネギ	さとう かたくり粉	油	おろしにんにく トウバンジャン テンメンジャン 中華スープ みりん	661 23.6		
14 金	ミルクパン ブーティン ブロッコリーのサラダ サーモンチャウダー	牛乳	牛乳			ビーフン	ごま油	鶏がらスープ 酒 中華スープストック じょうゆ 塩 こしょう	767 26.1		
			牛乳						605 25.9		
			牛乳 チーズ		たまねぎ	ミルクパン			705 29.0		
15 木	せかいのあじめぐり給食 (カナダ)	牛乳	牛乳			フレンチポテト		ドライバセリ グレイビーソース	661 23.6		
			牛乳					コールスロードレッシング	767 26.1		
			牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ				おろしにんにく マギーブイヨン ポタージュベース 塩 こしょう	605 25.9		
16 火	ごはん さばのカレーあげ のりずあえ けんちん汁	牛乳	牛乳			オリーブ油			661 23.6		
			牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン しめじ				705 29.0		
			牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン しめじ	オリーブ油			661 23.6		
17 水	ごはん さばのカレーあげ のりずあえ けんちん汁	牛乳	牛乳			米		酒 しょうゆ みりん カレー粉 おろし生姜 おろしにんにく	705 29.0		
			牛乳	かたくり粉 小麦粉		油			670 26.3		
			牛乳	さとう ごま油				レモン汁 酢 しょうゆ	797 33.0		
18 木	ミルクパン ラーメン はるまき さんしょくあえ	牛乳	牛乳			ごま油		いりこ 酢 塩 みりん しょうゆ	661 23.6		
			牛乳	ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ りんご	ラーメン	ラード ごま油 ラー油	塩 こしょう 酢 鶏がらスープ 中華スープ ストック 白湯 しょうゆ	763 28.3		
			牛乳		しょウガ にんにく		油		661 23.6		
19 金	ごはん まつかぜやき くきわかめのサラダ こんさいのまろやかみそ汁	牛乳	牛乳			ごま油		しょうゆ 塩	661 23.6		
			牛乳	ひじき	たまねぎ				705 29.0		
			牛乳	にんじん くきわかめ	きゅうり コーン				661 23.6		
20 木	かぼちゃのカレー 牛乳		牛乳			さつまいも		酒 しょうゆ おろし生姜 カレー粉 鶏がらスープ 赤ワイン ウスターーソース	661 23.6		
			牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン れんこん		油	和風デリシャスドレッシング	705 29.0		
					ハッピーキャロットの日	ロールケーキ			649 19.6		
21 火									782 22.6		
22 木									649 19.6		
23 火									782 22.6		

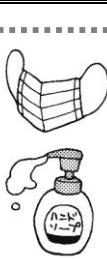
9年生 テーブルマナー給食

※ 1~8年生は、給食はありません。



冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



クイズ
1年の中でもっとも短い日を「冬至」といいます。
そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう?

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

野菜の中でもっとも短い日を「冬至」といいます。
冬至に食べるとかぜをひかないといわれている野菜は、
たまねぎです。