



12月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名		材料名と体内での主な働き						栄養価					
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)			
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類						
3	月	ごはん	○	ひじきと大豆の煮物 いきなりだんご汁	豚肉 天ぷら みそ	大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 葱	いんげん	大根 白菜 ごぼう	米 こんにやく 白玉粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	油	798	25.2	16.0
4	火	食パン いちごジャム	○	ポテトのチーズ風味 ラビオリスープ	鶏肉 ベーコン	ラビオリ	牛乳 チーズ	人参 パセリ		玉葱 コーン キャベツ	パン じゃが芋 ジャム		782	30.0	21.2
5	水	ビビンバ	○	わかめスープ りんごヨーグルト	牛肉	はんぺん	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葱	ほうれん草	大根 もやし 筍 えのき 玉葱 りんご	米 麦 砂糖	油	745	30.5	16.2
6	木	ごはん	○	魚の揚げ味噌煮 ゆかり和え すまし汁	鯖 みそ	豆腐	牛乳 わかめ	人参 葱 しそ		キャベツ えのき 椎茸 切り干し大根	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	839	32.9	29.9
7	金	パン	○	クリームスパゲッティ アメリカンサラダ	鶏肉	ベーコン	牛乳 チーズ	人参		玉葱 しめじ キャベツ コーン パイナップル	パン 小麦粉 スパゲッティ じゃが芋 アーモンド	油 バター	817	30.2	28.4
10	月	ごはん	○	みそおでん アーモンド和え	鶏肉 竹輪 みそ	うずら卵 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜		大根 もやし	米 こんにやく 里芋 砂糖	アーモンド	761	27.8	20.6
11	火	ライ麦パン はちみつ&マーガリン	○	ボルシチ キャベツとりんごのサラダ	牛肉		牛乳	人参 トマト		かぶ 玉葱 キャベツ りんご ビーツ	パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン バター 油	780	27.4	29.1
12	水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 ごま和え 味噌汁 みかん	鰯 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳	人参 葱		もやし 玉葱 しめじ みかん	米 じゃが芋	白ごま	738	27.8	17.5
13	木	ごはん	○	すき焼き しらす和え	牛肉	豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	人参 葱		白菜 椎茸 キャベツ	米 こんにやく 麩 砂糖	油	760	29.6	21.4
14	金	黒糖コッペパン	○	かしわうどん れんこんサラダ	鶏肉	かまぼこ	牛乳	人参 葱	ほうれん草	もやし 蓮根 ごぼう コーン	パン うどん 砂糖	アーモンド マヨネーズ 白ごま	760	30.2	25.2
17	月	大根葉ごはん	○	わかさぎフリッター おおか和え のっぺい汁	厚揚げ	かつお節	牛乳 わかさぎ	人参 葱	大根葉	もやし ごぼう 大根 椎茸	米 里芋 でん粉	油	737	22.1	21.7
18	火	冬野菜カレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉		牛乳 ヨーグルト	人参		玉葱 かぶ りんご カリフラワー 蓮根 バナナ みかん 黄桃 パイナップル	米 麦	カレールウ 油	860	24.8	24.8
19	水	地産地消の日 とびだせ！レシピ ごはん	○	ポークジンジャー トマトと卵のスープ	豚肉 卵	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	トマト	玉葱 キャベツ もやし セロリ 生姜	米 でん粉 砂糖	ごま油	752	30.4	23.5
20	木	ごはん	○	煮魚 香りしめじ 味噌汁	鯖 みそ	油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 葱	ほうれん草	キャベツ 玉葱 しめじ 生姜 切り干し大根	米 砂糖		807	33.4	23.1
21	金	ハンバーガー	○	かぼちゃスープ セレクトデザート	ハンバーガー 豆乳 白インゲン豆	ベーコン みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	パセリ	キャベツ 玉葱	パン デザート 砂糖	油	843	33.8	27.5

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※19日(水)のトマトは、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。豚肉は、八女市で育てられたものです。



☆朝食おすすめメニュー☆ ～ひじきと大豆の炒め煮～

- 材料（1人分）
 乾燥ひじき…3g（小さじ1）
 大豆水煮…20g
 天ぷら…15g
 油揚げ…3g
 人参…15g（1/8本）
 糸こんにやく…25g
 油…小さじ1
 砂糖…小さじ1.5
 濃口しょうゆ…小さじ1.5
 酒…小さじ1
 水…小さじ2

- 作り方
 ①ひじきを約20分間水につけて戻す。戻したらザルにあげて水気を切る。
 ②人参は千切り、油揚げと天ぷらは短冊切りにする。
 インゲンはななめに切る。糸こんにやくは5cmの長さに切る。
 ③鍋に油をひき、人参→ひじき→こんにやく→油揚げ・天ぷら→大豆の順に炒める。
 人参がしんなりしたら調味料と水を入れ、水分がなくなるくらいまで炒めて煮る。
 ④インゲンを加えてさっと煮る。

ひじきには成長期に必要な
カルシウムや鉄が
多く含まれています！

