

うんまか



発行：令和7年 12月
えびの市防災食育センター
第5号

あっという間に12月になり、今年の給食も残りわずかとなりました。
みなさんにとって心に残っている給食はありますか？今回は、4月から
12月に提供した給食の中で、残食が少なかった献立と残食が多かった
献立を紹介いたします。

残食が少なかった献立ベスト3

1位：0.1kg

- 揚げパン
- ミートボールポトフ
- フルーツポンチ



2位：0.5kg

- 麦ごはん
- チキンカレー
- フルーツヨーグルト



3位：0.7kg

- バーガーパン
- マカロニスープ
- ソースカツ
- (マヨネーズ和え)



残食が多かった献立ベスト3

1位：15.7kg

- 麦ごはん(ひじきのり)
- 五目うどん
- 玉子焼き
- (ほうれん草のごま和え)



2位：15.5kg

- 麦ごはん
- 中華丼
- 大豆と小魚の揚げ煮



3位：15.2kg

- 麦ごはん
- 新じゃがいものそぼろ煮
- ごまじゃこ和え



風邪予防にとりた えいようそ た もの 栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



粘膜保護・抗酸化作用で体を守る

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE



おなかの調子(腸)を整える

発酵食品(味噌・納豆等)+
食物繊維(野菜・きのこ・海藻等)

12月と1月の献立紹介

★12月22日(月)冬至献立

かぼちゃのそぼろ煮

★12月24日(水)クリスマス献立

カレーピラフ クリスマスケーキ

★1月7日(水)お正月献立

雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます

★1月16日(金)ひむか地産地消の日献立

宮崎にんじんポタージュ

黒豚ハンバーグ

★1月27日(火)えびのふるさと給食

えびの産宮崎牛カレー

給食レシピ紹介「豚肉のすき焼き煮」

【材料 4人分】

豚もも肉	160g
豆腐	100g
にんじん	70g(1/2本)
白菜	200g(1/8個)
ねぎ	50g(1/2本)
しいたけ	40g(2個程度)
糸こんにゃく	100g
油	小さじ1
中双糖	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- ① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切り、豆腐は一口大、しいたけは薄切りにする。
- ② 糸こんにゃくを7~10cm幅くらいに切り、下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ Aの調味量と、白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、豆腐を入れ、さらに煮る。(水気が足りないようなら、適宜水を足す)

☑野菜がたくさんとれる

メニューです！