

# 令和5年度 12月分給食予定献立表 Aコース

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

**発熱・寒気**

水分  
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたたくさ消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

**鼻水・鼻づまり**

汁物  
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

**せき・のどの痛み**

アイス・クリーム  
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

**下痢・吐き気**

おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいたら水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

### 献立表の見かた

④ 献立には番号がついています。その料理に使われて

① 牛乳

② 白ごはん ③ 冬野菜のみそ汁

③ あつあげ みそ ④ とり肉

① 牛乳

③ こまつな にんじん ④ にら

③ はくさい 大根 もやし 根菜ねぎ ③ ④ しょうが ④ にんにく

② 米 ④ でんぶん さとう

④ 油 ごま

③ 煮干し(だし) ③ ④ 酒 ④ しょうゆ トウバンジャン

小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	小学生	641 kcal	27.5 g	2.1g
中学生	(kcal)	(g)	(g)	中学生	809 kcal	33.9 g	2.6g

家庭でとりましょう

魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品  
きのこ 果物 いも

### 今日のご献立について

おにも体をつくるものになる食品

1群

2群

おにも体の調子を整えるものになる食品

3群

4群

おにもエネルギーのもとになる食品

5群



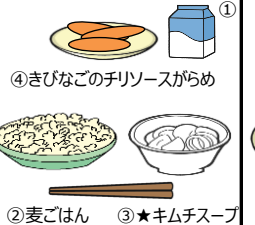
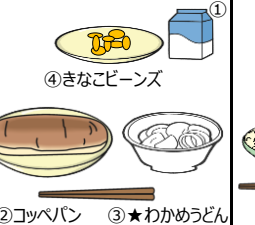

6群

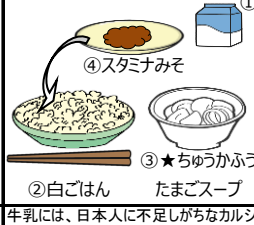
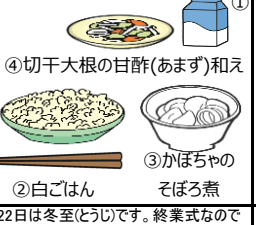

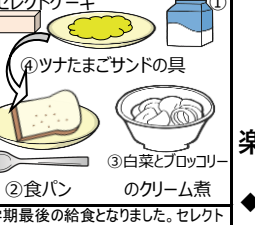
その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④ さばの甘酢(あまず)あんかけ ② 白ごはん (ワオワオワタ) ③ 黄花湯	④ 野菜ソテー ② 白ごはん ③ ★ポークカレー	④ 大根のピリ辛炒め ② 麦ごはん 肉だんごのスープ ③ 白菜と	④ ★アセロラフルーツ ② コッペパン ③ ★ミートスナック	⑤ ★みかん ④ ぶた肉と玉ねぎのガリマヨネ ② 白ごはん ③ 根菜ごまみそ汁
今日のご献立について	さばに含まれる脂肪のDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化するというわれています。脳の栄養素として成長期に積極的にとりたい成分です。さばの他にもさんまやいわし等青背の魚に含まれています。	今日は人気のカレーです。カレーはかまわないでさらさらと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気を予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。	白菜の注目の栄養素はビタミンCです。ビタミンCは免疫力アップの効果もあり、かぜ・インフルエンザ対策としてもおすすめです。白菜にはよく黒い点がありますが、栄養過多や低温が原因なので、問題なく食べられます。	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりと体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。	果物はビタミン・ミネラル・食物せんいなどが豊富です。今日のみかんは傷や腐れはないか確認し、一つ一つ丁寧に手洗いで皆さんの所に届けられています。果物はみなさんの健康な身体作りのために毎日食べてほしい食べ物です。
おにも体をつくるものになる食品	1群 ③ とり肉 たまご豆腐 ④ さば 2群 ① 牛乳	③ ぶた肉 だいず 1群 ① 牛乳 2群 ③ チーズ	③ 肉だんご(とり肉) ④ ぶた肉 こうや豆腐 おから みそ 1群 ① 牛乳	③ ぶた肉 だいず 1群 ① 牛乳 3群 ③ チーズ	③ とうふ 油あげ みそ ④ ぶた肉 1群 ① 牛乳
おにも体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ ほうれんそう ③ ④ にんじん ④ ビーマン(青 赤 黄) 4群 ③ えのきたけ ほしいたけ ③ ④ 玉ねぎ	③ ④ にんじん ④ ほうれん草 3群 ③ 玉ねぎ えだめめ にんにく 4群 アップルソース ④ コーン キャベツ	③ にんじん はねぎ ④ さやいんげん 3群 ③ きらげ はくさい 玉ねぎ 4群 ④ 大根 しょうが	③ にんにく 玉ねぎ グリンピース しめじ ④ パイン 黄桃 みかん アセロラがじゅう りんごがじゅう	③ ④ はねぎ にんじん 3群 ④ 大根 ごぼう ③ ④ しょうが ④ 玉ねぎ しめじ にんにく 5群 ⑤ みかん
おにもエネルギーのもとになる食品	5群 ② 米 ③ ④ でんぶん 6群 ④ さとう 3群 ③ ごま油 ③ ④ 油	2群 ② 米 ③ じゃがいも 3群 ③ ④ 油	2群 ② 米 ③ じゃがいも ④ さとう 3群 ③ ④ ごま油	2群 ② コッペパン ③ スナック ④ さとう ナタデココ 3群 ③ オリーブ油	2群 ② 米 ③ 里いも ④ でんぶん 3群 ④ ごま ④ 油 マヨネーズ(乳・卵除去)
その他調味料	③ かつらスープ 酒 塩 こしょう ③ ④ しょうゆ ④ ケチャップ 酢	③ アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ワイン ④ しょうゆ こしょう 塩	③ チキンブイヨン しょうゆ ③ ④ 酒 ④ トウバンジャン テンメンジャン	③ デミグラスソース ケチャップ 塩 こしょう ソース	③ かつお節(だし) ④ 酒 ポン酢
栄養価	小学生 648 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 780 kcal 28.6 g 2.8g	小学生 645 kcal 24.3 g 1.9g 中学生 818 kcal 30.0 g 2.6g	小学生 593 kcal 24.9 g 2.2g 中学生 751 kcal 30.7 g 2.7g	小学生 656 kcal 23.9 g 2.4g 中学生 813 kcal 29.0 g 3.1g	小学生 623 kcal 22.2 g 1.8g 中学生 782 kcal 26.6 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	豆 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと 種実	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実 緑黄色野菜 その他の野菜 いも	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	すきやき風煮に入っているしゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚の健康を保つ働きや粘膜を強くして免疫力を高めてくれる働きがあります。積極的にとることでかぜやインフルエンザなどに感染しにくい体になります。	スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、児童生徒のみなさんは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。睡眠をしっかり取ることも食べることに同じように大切なレシーングです。	きびなごは、長さが約10cmの、体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日はチリソースで味付けてあり食べやすいと思います。きびなごは頭から丸ごと食べられるので、カルシウムたっぷりです。	給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性の良質なたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。	ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりしてから乾燥させたものが出回ります。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄などが多く含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ 2群 ①牛乳 ④煮干し	③ぶた肉 あつあげ ①牛乳 ④わかめ	③ぶた肉 とうふ みそ ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 あつあげ ④だいず きなこ ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ベーコン 白いんげんまめ だいず ①牛乳 ③チーズ ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③しゅんぎく にんじん 4群 ③はくさい だいずもやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④レーズン	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼつけ きゅうり	③にんじん チンゲンサイ ③はくさい だいずもやし しょうが はくさいキムチ	③にんじん はねぎ ③玉ねぎ ほししいたけ ④バナナチップ	③トマト パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④さとう ④水あめ 6群 ③④油 ④アーモンド ごま	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 麦 ③トック ④でんぷん さとう ③ごま油 ③④油	②コッペパン ③うどん ④黒ごとう ③油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③オリブ油 ④くるみ ごま油
その他調味料	③酒 ③④しょうゆ みりん	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢	③酒 ガラスープ 中華だし ③④トウバンジャン しょうゆ ④ケチャップ チリパウダー	③しょうゆ みりん 酒 ゼラチン かつお節・昆布(だし) ④塩	③ワイン ケチャップ 塩 こしょう ローリエ ガラスープ コンソメ ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 618 kcal 26.3 g 1.7g 中学生 787 kcal 32.6 g 2.3g	小学生 602 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 765 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 623 kcal 25.7 g 2.1g 中学生 794 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 609 kcal 26.4 g 2.0g 中学生 751 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 620 kcal 23.6 g 1.9g 中学生 789 kcal 29.0 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 きこ 果物	魚 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物

日(曜)	18日(月)	19日(火) <small>かや 食育の日</small>	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい					<b>終業式</b> 楽しく・元気に冬休み
今日の献立について	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるものになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。	22日は冬至(とうじ)です。終業式なので今日冬至献立にしました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃのような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないようふな体をつくれます。	ビーンズスープに入っている大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防にいいといわれています。	2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくくってください。ケーキを食べた後は、箱をたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼろをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。 ◆1日1本、コクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつけています。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1本は飲むように心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気なからだ 給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？好ききらいせずに、いろいろなものを食べましょう。 ◆おやつを食べすぎに注意 テレビをみたり、ゲームばかりしていると、ついついお菓子が手がのびてしまいます。天気のいい日は外で元気に遊びましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③たまご とり肉 とうふ ④ぶた肉 なつとう みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 あつあげ ①牛乳	③ベーコン とり肉 とうふ だいず ガルバンゾー ①牛乳	③とり肉 ④まるご油づけ ④⑤たまご ①③牛乳 ③チーズ ⑤乳・乳製品	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ほうれん草 ④はねぎ 4群 ③コーン 玉ねぎ ④しょうが	③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ しょうが ④きゅうり ほしだいこん	③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく	③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ⑤いちご	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ④じゃがいも パン粉 ③④油 ④マーガリン	②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ⑤チョコ	
その他調味料	③ガラスープ 酒 塩 こしょう ③④しょうゆ ④トウバンジャン	③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③④しょうゆ ④酢	②チキンライスのもと ③ガラスープ しょうゆ ③④塩 こしょう	③ガラスープ 塩 コンソメ ③④こしょう ④酒 ケチャップ ⑤ココア	
栄養価	小学生 609 kcal 28.6 g 2.2g 中学生 778 kcal 35.3 g 2.6g	小学生 610 kcal 22.0 g 1.7g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.1g	小学生 628 kcal 19.3 g 2.1g 中学生 799 kcal 23.3 g 2.8g	小学生 654 kcal 26.9 g 2.5g 中学生 827 kcal 33.9 g 3.4g	
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 種実 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	豆 乳製品 小魚 海そう きこ 種実	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
8(金)	みかん	給食センター	皮は入ってきた袋に入れて返す
21(木)	セレクトケーキ	業者	学校で処分

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。