

令和7年度

12月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)



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ことがあります。★印は中学3年生によるリクエスト献立です。

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ほうれん草は年間とおして手に入りますが、冬の露地栽培(ろじさいばい)のものは夏ものと比べ、栄養価も高くおいしいといわれています。霜(しも)にあたることで甘みが増していくのです。これから旬(しゅん)を迎え、どんどんおいしくなっていきますよ。	ひじきは縄文時代から食べられていたといわれるほど、古くからある食材です。奈良時代にはひじきは神様へのお供え物「神饌(しんせん)」として用いられていて、庶民が食べるようになったのは、江戸時代に入ってからだそうです。	キムチには腸内環境を整えてくれる乳酸菌(にゅうさんきん)や、トウガラシの辛み成分であるカプサイシン、ビタミンB群・Cが豊富に含まれています。これからの寒い季節には血行を良くし冷え性の改善に役立ってくれますが、食べすぎには注意してくださいね。	「づくに」は、江戸時代に江戸(今の東京)の佃島(つくじま)の漁師たちが、売り物にならない小魚をしょうゆや砂糖で煮込み、保存食にしたのが始まりといわれています。味が濃く、常温で長く保存できるため、参勤交代(さんきんこうたい)の武士が江戸の土産(みやげ)として国に持ち帰り、全国に広がりました。	ブロッコリーは11~3月の寒い時期が旬です。ヨーロッパのケールを品種改良してきたものといわれています。食べている部分は「ほびみ」です。おいしいブロッコリーの見分け方は、緑色が濃く鮮やかで、つぼみが密でそろっているものを選ぶとよいでしょう。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③たまご ③④とり肉 2群 ④みそ ①牛乳	③厚揚げ みそ ③④とり肉 ④たまご ①牛乳 ④ひじき	③ふた肉 みそ ④まぐろフレーク ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③にぼし こんぶ	②きなこと ③ふた肉 白インゲン豆 ①ミートボール(とり肉) ①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③ほうれん草 にんじん	③葉ねぎ ③④にんじん	③にら ③④にんじん	③にんじん	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー
おもにエネルギーのもととなる食品	4群 ③たまねぎ コーン ④えだまめ	③だいこん ごぼう こんにやくしいたけ ③④しょうが ④えだまめ	③たまねぎ 深ねぎ えのきたけはくさい(キムチ) しょうが ④だいこん きゅうり コーン	③ごぼう だいこん こんにやくしいたけ	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④コーン キャベツ
その他調味料	③とりかつスープ コンソメ しょうゆ ③④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	③④花かつお(だし) みりん 酒 ④しょうゆ	③とりかつスープ しょうゆ 酒 ゼラチン ④塩 こしょう	③花かつお(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん ④米酢	②③塩 ③ケチャップ ソース コンソメ こしょう しょうゆ ワイン
栄養価	小学生 641 kcal 27.9 g 2.1 g 中学生 796 kcal 34.2 g 2.5 g	小学生 621 kcal 26.5 g 2.1 g 中学生 766 kcal 32.2 g 2.9 g	小学生 596 kcal 22.6 g 2.3 g 中学生 735 kcal 27.3 g 3.1 g	小学生 571 kcal 25.9 g 1.8 g 中学生 701 kcal 31.7 g 2.4 g	小学生 568 kcal 24.3 g 2.8 g 中学生 751 kcal 29.7 g 3.3 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 小魚 海そう 果物
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ごぼうは中国から日本に伝わりました。その時は薬として使われていました。ごぼうを野菜として食べている国は少なく、日本と韓国くらいなのだそうです。ごぼうに豊富に含まれている食物せんい(せんい)は、お腹の中をきれいにそうじして便秘にならないようにしてくれます。	「春巻き」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を食材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災(むびょうそくさい)を願ったといわれています。	きびなごはニシン科の小魚で、体調は10cm程度のイワシの仲間です。きびなごの旬は5~6月と12~2月の年2回ありますが、特に寒いこれらの時期の方が脂(あぶら)が乗っておいしいといわれています。	しらたきはこんにやくいもをすりおろしたものに凝固剤(ぎょうこざい)を加え、シャワーのような穴の空いた容器に入れてお湯の中に押し出して固めたものです。その横子が水しぶきを上げる滝(たき)のように見えることからこのように名付けられました。	鹿屋市はさつまいもの一大産地「おいものまち・かのや」です。きょうは、「紅はるか」という品種のさつまいもをシチューに使っています。収穫してからしばらく貯蔵しておくことで甘さが増し、焼きいももちろんのこと、天ぷらやふかし芋などにもおすすめのお芋です。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	③厚揚げ ③④ふた肉 ①牛乳	③ふた肉 みそ 油揚げ ①牛乳 ④きびなご	③大豆 厚揚げ みそ ③④ふた肉 ①牛乳	③とり肉 ④ベーコン ⑤大豆 ①③牛乳 ⑤脱脂粉乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③④にんじん	③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③にら ③④にんじん ④チンゲン菜	③ブロッコリー にんじん ④小松菜
おもにエネルギーのもととなる食品	4群 ③深ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン	③しいたけ えだまめ ③④たけのこ キャベツ ④たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	③だいこん ごぼう しいたけ こんにやく しょうが	③深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん にんにく ③④しょうが ④しらたき コーン	③たまねぎ マッシュルーム ④えのきたけ コーン
その他調味料	③花かつお・だし昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ゼラチン ソース ④しょうゆ	③中華だし 塩 酒 ③④しょうゆ	③花かつお(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	③トウガンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ ④酒	③ワイン コンソメ ④④塩 こしょう ④しょうゆ ⑤ココアパウダー
栄養価	小学生 617 kcal 19.9 g 2.1 g 中学生 762 kcal 23.7 g 2.4 g	小学生 625 kcal 22.8 g 1.9 g 中学生 753 kcal 27.2 g 2.3 g	小学生 603 kcal 25.0 g 2.3 g 中学生 742 kcal 30.3 g 2.7 g	小学生 588 kcal 25.7 g 2.4 g 中学生 726 kcal 31.5 g 3.2 g	小学生 635 kcal 22.6 g 2.2 g 中学生 764 kcal 27.1 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	④鮭とナッツのカミカミ揚げ ③たまごご ②少なめごはん コーンのスープ	④春雨の酢の物 ③みそおでん ②ごはん	④鹿屋産お茶のマドレーヌ ③皿うどんの具 ②あげめん	④★フルーツのヨーグルトあえ ③ブラウシチュー ②コッパン	④★ビビンバの具 ③つくねと ②ごはん 白菜のスープ
今日の献立について	鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類(エビやカニの仲間)のプラントンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る働きがあります。その他にもたんぱく質やビタミンなどの栄養も豊富です。	春雨はいものでんぶんや、もやしの原料である緑豆などから作られる食品で、700年ほど前に中国から伝わりました。春雨という名前は、「春に降る細い雨」に似ていることから、日本でつけられました。今日の春雨は、えんどう豆から作られています。	きょうは、鹿屋市のお茶を使った「マドレーヌ」を作ります。3000個のマドレーヌを作るためには、朝早くから作業します。材料を混ぜ合わせたものを1つ1つカップに注ぎ分け、オープンで焼きます。心をこめていっしょけんめい作るで、ぜひ良く味わって食べてください。	骨の成長が活発な今の時期に骨を丈夫にしておく、将来「骨粗しょう症(骨がもろく骨折しやすい状態)」を防ぐことができます。丈夫な骨を作るためには、バランスの良い食事と運動が大切です。特に小魚や海そう、乳製品からカルシウムをしっかりとりましょう。	白菜のおいしい季節がやってきました。白菜はアブラナ科の植物で、中華料理の代表的な野菜といえます。水分の多い野菜ですが、カリウムやビタミン、食物せんいなども豊富に含まれています。ビタミンCが豊富なため、風邪予防として免疫力を高めるのにも効果的です。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③たまご とうふ ④鮭 2群 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ちくわ みそ ④わかめ ①牛乳	③ぶた肉 イカ ちくわ ④たまご ①④牛乳	③ぶた肉 白インゲン豆 ④たまご ①牛乳 ③脱脂粉乳 ④ヨーグルト	③つくね(とり肉・ぶた肉) ④たまご ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ③たまねぎ コーン しいたけ	③④にんじん ③だいこん ごぼう えだまめ しょうが こんやく ④もやし きゅうり コーン	③にんじん 葉ねぎ ④せん茶 ③たまねぎ はいさい もやし キクラゲ しいたけ しょうが	③にんじん ブロッコリー トマト ③たまねぎ マッシュルーム ④みかん バイン もも アロエ	③チンゲン菜 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③はいさい えのきたけ もやし ④はいさいキムチ 大豆もやし にんにく しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③④でんぶん ④じゃがいも 6群 ③ごま油 ④カシューナッツ 油	②米 ③さいいも ③④さとう ④はるさめ ③④ごま油	②あげめん でんぶん ④小麦粉 ③④さとう ③ごま油 ④バター	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③マーガリン	②米 ③はるさめ ④さとう ④ごま ごま油
その他調味料	③とりからスープ 酒 中華だし ③④しょうゆ 塩 ④こしょう ワイン	③花かつお(だし) みりん 酒 ③④しょうゆ ④りんご酢 塩	③とりからスープ 中華だし ソース 酒 塩 こしょう しょうゆ ④ベーキングパウダー	③チキンブイヨン ビーフシチュールウ デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	③とりからスープ 中華だし ③④しょうゆ
栄養価	小学生 659 kcal 25.8 g 1.9 g 中学生 819 kcal 31.1 g 2.5 g	小学生 598 kcal 23.7 g 2.4 g 中学生 736 kcal 28.5 g 3.0 g	小学生 604 kcal 23.5 g 2.0 g 中学生 746 kcal 28.7 g 2.4 g	小学生 583 kcal 22.3 g 2.5 g 中学生 719 kcal 26.8 g 3.1 g	小学生 582 kcal 26.3 g 2.7 g 中学生 717 kcal 32.1 g 3.5 g
家庭でとってほしい食品	肉 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜	卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類 種実類	豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	22日(月)	23日(火)	献立表の見かた	めん えき りょく たか 免疫力を高めよう! やさい うん 野菜をたっぷり! あさ きん 朝のくだものは金!
こんだてめい	⑥★セレクト デザート ⑤コールスロー サラダ ④ココロフライドチキン ②ミニコッパン ③ミネストローネ	④ひじきのツナマヨサラダ ③かぼちゃと ②ごはん ひき肉のカレー	④ ② ③	
今日の献立について	きょうは「冬至(とうじ)」です。1年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から日本では無病息災(むびょうそくさい)を願って、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、きょうは少し早いクリスマス献立の日です。	今年最後の給食になります。明日から冬休みですね。冬休みは体調をくずさないように「規則正しい生活習慣」と「栄養バランスのよい食事」を心がけてください。みなさんが楽しいお正月を過ごせるように願っています。	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。 寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝の食に果物を取り入れるのもおすすめです。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ベーコン ④とり肉 ⑥たまご 2群 ①牛乳 ⑥乳・乳製品	③ぶた肉 大豆 ④まぐろ ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ ④ひじき	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③トマト 小松菜 にんじん 4群 ③たまねぎ セロリ マッシュルーム ⑤⑥キャベツ ④しょうが にんにく ⑤きゅうり コーン ⑥いちご	③かぼちゃ ③④にんじん ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	具だくさんのみそ汁で よくかんで食べる もぐ もぐ もぐ もぐ
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②コッパン ③マカロニ ④でんぶん 6群 ④⑥小麦粉 ⑥さとう 水あめ ③④⑥油 ⑥チコレット ⑤コールスロードressing(卵)	②米 ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。
その他調味料	③チキンブイヨン コンソメ ワイン ④パプリカ粉 ③④塩 こしょう しょうゆ	③カレー粉 オールスパイス ワイン アレルギーフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ③④塩 こしょう	だしや調味料など	副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。
栄養価	小学生 578 kcal 26.8 g 2.5 g 中学生 737 kcal 33.6 g 3.2 g	小学生 699 kcal 24.3 g 2.2 g 中学生 869 kcal 29.4 g 2.7 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆製品 小魚 果物 いも類	家庭でとりましょう	

※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	日(曜)	品名	納入業者	後片付け	
12(金)	マッシュタルビズ	業者	学校で処分	22(月)	セレクトデザート	業者	学校で処分	
17(水)	マドレーヌのカップ	給食センター	入ってきた容器に重ねて入れる					