



12月分給食予定献立表

Bコース
(小学校)

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 | 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。 | 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。 | 「づくに」は、江戸時代に江戸(今の東京)の佃島(つくだじま)の漁師たちが、売り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。 | 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。 | 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、焼きいもはもちろんのこと、天ぷらやふかし芋などもおすすめのお手です。 |
| おもに体をつくるものとなる食品 | 1群 ③厚揚げ みそ ③④とり肉 2群 ④たまご ①牛乳 ④ひじき | ③たまご ③④とり肉 ④みそ ①牛乳 | ③とり肉 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③にほし こんぶ ③にんじん | ③ぶた肉 みそ ④まぐろフレーク 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 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ③④しょうが ④えだまめ | ③たまねぎ コーン ④えだまめ | ③ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ③にんじん | 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たまねぎ マッシュルーム ④えのきたけ コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 さつまいも ③④さとう 6群 ③④油 | ②米 ③④でんぶん ④じゃがいも さとう ③④油 | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ごま ④ごま | ③ごま油 ④マヨネーズ(卵不使用) | ②コッパン ③さつまいも 小麦粉 ⑤さとう ③生クリーム ③④マヨネーズ ⑤油 |
| その他調味料 | ③④花かつお(だし) みりん 酒 ④しょうゆ | ③とりからスープ コンソメ しょうゆ ③④塩 こしょう ④ケチャップ みりん | ③花かつお(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん ④米酢 | ③とりからスープ しょうゆ 酒 ゼラチン ④塩 こしょう | ③ワイン コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ ⑤ココアパウダー |
| 栄養価 | 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 641 kcal 27.9 g 2.1 g 中学生 796 kcal 34.2 g 2.5 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 596 kcal 22.6 g 2.3 g 中学生 735 kcal 27.3 g 3.1 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 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類 | 魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きこ類 種実類 | 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 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) | 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 | 「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。 | 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は、お腹の中をきれいにそうして便秘にならないようにしてくれます。 | しらたきはこんにゃくもすりおろしたものに凝固剤(ぎょうごさい)を加え、シャワーの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。その様子が水しずきを上げる滝(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。 | 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、特に寒いこれからの時期の方が脂(あぶら)が乗っておいしいといわれています。 | 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できたものといわれています。食べている部分はつぼみです。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、つぼみが密でそっぺいした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厚揚げ ③④ぶた肉 2群 ①牛乳 | ③とり肉 ①牛乳 | ③大豆 厚揚げ みそ ③④ぶた肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 みそ 油揚げ ①牛乳 ④きびなご | ③ぶた肉 白インゲン豆 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 | ③④にんじん 4群 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 | ③④にんじん 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にら ③④にんじん ④チンゲン菜 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にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが | ③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④コーン キャベツ |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③④でんぶん さとう 6群 ④小麦粉 ③④油 ごま油 | ②米 ③うどん ③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用) | ②米 ③でんぶん ③④さとう ③④油 ごま油 | ②米 ③さつまいも ③④さとう ④でんぶん ④油 ピーナッツ | ③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用) |
| その他調味料 | ③中華だし 塩 酒 ③④しょうゆ | 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トウバンジャン ④しょうゆ みりん ③④しょうゆ ④酒 | ③花かつお(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒 | ③ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ワイン |
| 栄養価 | 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 617 kcal 19.9 g 2.1 g 中学生 762 kcal 23.7 g 2.4 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 603 kcal 25.0 g 2.3 g 中学生 742 kcal 30.3 g 2.7 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 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 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類 いも類 | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 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 豆製品 小魚 海そう 果物 |

| 日(曜) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
|--------------------|---|--|---|---|---|
| こんだてめい | | | | | |
| 今日の献立について | 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が豊富なので、風邪予防として免疫力を高めるのにも効果的です。 | 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Dなどの栄養も豊富です。 | 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。特に小魚や海苔、乳製品からカルシウムをしっかりとりましょう。 | 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、オープンで焼きます。心をこめていしょうけんめい作るので、ぜひ良く味わって食べてください。 | 春雨はいもでんぷんや、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よ。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③つくね(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉 たまご 2群 ①牛乳 | ③たまご とうふ ④鮭 ①牛乳 | ③ぶた肉 白インゲン豆 ①牛乳 ③脱脂粉乳 ④ヨーグルト | ③ぶた肉 イカ ちくわ ④たまご ①④牛乳 | ③とり肉 厚揚げ ちくわ みそ ④たまご ①牛乳 ④わかめ |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③チンゲン菜 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③はくさい えのきたけ もやし ④はくさいキムチ 大豆もやし にんにく しょうが | ③にんじん ほうれん草 ③たまねぎ コーン しいたけ | 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にんじん 葉ねぎ ④せん茶 ③たまねぎ はくさい もやし キクラゲ しいたけ しょうが | ③④にんじん ③だいこん ごぼう えだまめ しょうが ごんにやく ④もやし きゅうり コーン |
| おもにエネルギーになる食品 | 5群 ②米 ③はるさめ ④さとう 6群 ④ごま ごま油 | ②米 ③④でんぷん ④じゃがいも ③ごま油 ④カシューナッツ 油 | 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あげめん でんぷん ④小麦粉 ③④さとう ③ごま油 ④バター | ②米 ③さいとう ③④さとう ④はるさめ ③④ごま油 |
| その他調味料 | ③とりがらスープ 中華だし ③④しょうゆ | ③とりがらスープ 酒 中華だし ③④しょうゆ 塩 ④こしょう ワイン | ③チキンブイオン ピーフシチュールウ 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とりがらスープ 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花かつお(だし) みりん 酒 ③④しょうゆ ④りんご酢 塩 |
| 栄養価 | 小学生 582 kcal 26.3 g 2.7 g 中学生 717 kcal 32.1 g 3.5 g | 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 583 kcal 22.3 g 2.5 g 中学生 719 kcal 26.8 g 3.1 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 598 kcal 23.7 g 2.4 g 中学生 736 kcal 28.5 g 3.0 g |
| 家庭でつくる食品 | 魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 | 肉 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜 | 魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 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 | 卵 豆製品 小魚 果物 きのご類 種実類 |

| 日(曜) | 22日(月) | 23日(火) | 献立表の見かた |
|--------------------|---|---|--|
| こんだてめい | | | |
| 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。きょうは、カレーにかぼちゃを入れてみました。 | きょうは少し早い「クリスマス献立」の日です。待ちに待ったセレクトデザートが登場します。そして今年最後の給食になります。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。 | 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 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。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶた肉 大豆 ④まぐろフレーク 2群 ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ ④ひじき | ③ベーコン ④とり肉 ⑥たまご ①牛乳 ⑥乳・乳製品 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③かぼちゃ ③④にんじん 4群 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 | 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 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう 緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのご類 |
| おもにエネルギーになる食品 | 5群 ②米 6群 ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用) | ②コッパン ③マカロニ ④でんぷん ④⑥小麦粉 ⑥さとう 水あめ ③④⑥油 ⑥チョコレート ⑤コールスロードレッシング(卵) | こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類 |
| その他調味料 | ③カレー粉 オールスパイス ワイン アレルゲンフリー-カレーフレーク ケチャップ ソース ③④塩 こしょう | ③チキンブイオン コンソメ ワイン ④パプリカ粉 ③④塩 こしょう しょうゆ | だしや調味料など |
| 栄養価 | 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 578 kcal 26.8 g 2.5 g 中学生 737 kcal 33.6 g 3.2 g | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) |
| 家庭でつくる食品 | 卵 豆製品 小魚 果物 いも類 | 魚 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類 | 家庭でとりましょう |

免疫力を高めよう!

野菜をたっぷり! 朝のくだものは金!

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。

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。

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。

よくかんで食べる

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。

具だくさんのみそ汁で

※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いします。)

| 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片付け | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片付け | |
|-------|-----------|--------|----------------|-------|----------|------|-------|--|
| 5(金) | マーシャルピンズ | 業者 | 学校で処分 | 23(火) | セレクトデザート | 業者 | 学校で処分 | |
| 18(木) | 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 | | | | | |