



# 12月分給食予定献立表

※ 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。

**12月21日(木)はセレクトデザートです**

21日の栄養価は、セレクトデザートを含んでいません。下の表から自分が選んだデザートの栄養価を足して計算してみましょう！

**みなさんは何を選びましたか??**

**※%ンド/エル**

エネルギー: 101kcal  
たんぱく質: 1.5g

**千一スケーキ**

エネルギー: 61kcal  
たんぱく質: 1.6g

**お祭side 千一コケーキ**

エネルギー: 99kcal  
たんぱく質: 1.2g

**お祭side いちごケーキ**

エネルギー: 89kcal  
たんぱく質: 1.0g

**クリスマス カップデザート**

エネルギー: 59kcal  
たんぱく質: 0.1g

★印のついた献立は中学3年生からのリクエストメニューです！

**1日(金)** 中学生  
考案献立

④チーズハンバーグ

②白ごはん ★③小松菜の  
クリームシチュー

今日は、細山田中学校の3年生が2年生の時に家庭科の学習で考えた献立です。カルシウムをたくさん含んだ献立を考えてくれました。カルシウムは成長期にあるみなさんにとって、とても大切な栄養素です。味わって食べましょう。

③とり肉 白いんげん豆  
④ハンバーグ(ぶた肉・とり肉)  
①③牛乳  
③スキムミルク ③④チーズ  
③にんじん 小松菜

③④玉ねぎ

②米  
③じゃがいも  
③油  
④マーガリン(乳不使用)  
③アレルゲンフリーホワイトルウ コンソメ塩 とりガラスープ ③④こしょう ワイン  
④アレルゲンフリーハヤシルク ケチャップ チキンブイヨン

小学生 677 kcal 29.6 g 2.3g  
中学生 876 kcal 37.7 g 2.9g

魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きもの類 種実類

**献立表の見かた**

④ ①

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。

② ③

① **こんだてめい**

今日の献立について

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 魚・肉・卵・豆・豆製品  
2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう

おもに体の調子を整えるものになる食品

3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)  
4群 その他の野菜・果物・きのこ類

おもにエネルギーのもとになる食品

5群 ごく類・いも類・さとう  
6群 油脂(油類)・種実類

その他調味料

だしや調味料など

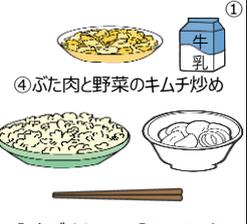
栄養価

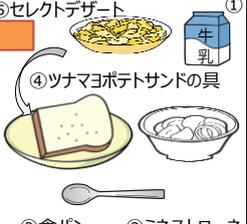
|     |        |       |     |
|-----|--------|-------|-----|
| 小学生 | エネルギー  | たんぱく質 | 塩分  |
| 中学生 | (kcal) | (g)   | (g) |

家庭でとってほしい食品

家庭でとりましょう

| 日(曜)               | 4日(月)                                                                                          | 5日(火)                                                                                                | 6日(水)                                                                                          | 7日(木)                                                                                                            | 8日(金)                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>こんだてめい</b>      | ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン<br>②白ごはん ③にらたま汁                                                                | ⑤チルドチョコ<br>④花野菜のソテー<br>②コッパン ★③ポトフ                                                                   | ⑤キャベツのゆかり和え<br>④ぶりのピリ辛焼き<br>②麦ごはん ③呉汁                                                          | ④とり肉のねぎソース<br>②白ごはん ③わかめスープ                                                                                      | ④かつおみそ<br>②白ごはん ★③すき焼き風煮                                                                 |
| 今日の献立について          | 今日の副菜は、ガーリックとマヨネーズとポン酢で味付けをしています。ガーリックとは、にんにくのことで。豚肉のビタミンB群とにんにくで、疲れを吹き飛ばして、残りの2学期も元気に過ごしましょう。 | ポトフは、「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理です。鶏肉やじゃがいも、にんじん、キャベツなどの野菜、えのきたけなどを入れ、じっくり煮込みました。栄養満点で、寒いときに体が温まる料理です。 | 今日の温食は、大豆が主役の呉汁(ごじる)です。水に浸してやわらかした大豆をすりつぶした汁のことを「(豆汁)」といい、「ご」を入れたみそ汁なので「呉汁(ごじる)」と呼ばれるようになりました。 | 根深ねぎの白い部分は、畑で土の中に埋まっていた部分です。その独特の強い香りは、「硫化アリル」という成分で、血液をサラサラにしてくれる、疲れをとってくれます。今日は、とり肉を揚げたものに、ねぎを入れたソースをからめてあります。 | かつおは、たんぱく質が多く、脂肪が少ない特徴があります。血合いには、ビタミンB群、D群が多く含まれています。また、かつおを原料にしたかつお節の生産量は、鹿児島県が全国一位です。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③油揚げ 卵<br>④ぶた肉<br>2群 ①牛乳                                                                    | ③とり肉 ウィナー<br>④ベーコン ⑤大豆粉<br>①牛乳<br>⑤全粉乳                                                               | ③大豆 とり肉 麦みそ<br>④ぶり<br>①牛乳                                                                      | ③豆腐<br>④とり肉<br>①牛乳<br>③わかめ                                                                                       | ③ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐<br>④かつお 茶うけみそ 麦みそ<br>①牛乳                                                    |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③にら 小松菜<br>③④にんじん ④葉ねぎ<br>4群 ③えのきたけ ③④玉ねぎ<br>④しめじ にんにく しょうが<br>ポン酢(ゆず果汁)                    | ③パセリ ③④にんじん<br>④ブロッコリー<br>③えのきたけ 玉ねぎ キャベツ<br>④コーン カリフラワー                                             | ③にんじん 葉ねぎ<br>⑤赤しそ<br>③だいこん しいたけ ごぼう<br>④にんにく<br>⑤キャベツ                                          | ③にんじん 葉ねぎ<br>③だいこん たけのこ えのきたけ<br>④根深ねぎ しょうが                                                                      | ③④にんじん<br>④にら<br>③白菜 玉ねぎ 大豆もやし<br>糸こんにゃく しいたけ 根深ねぎ<br>④ごぼう しょうが                          |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米<br>③でん粉<br>6群 ④油                                                                         | ②コッパン<br>③じゃがいも ⑤さとう<br>④ごま油<br>⑤食用油脂                                                                | ②米 麦<br>③さといも<br>④ごま油<br>⑤ごま                                                                   | ②米<br>④さとう でん粉<br>③④ごま ごま油<br>④油                                                                                 | ②米<br>③④さとう<br>④油 ごま油 ごま                                                                 |
| その他調味料             | ③しょうゆ 塩 かつお節(だし)<br>④④酒 ④ノンエッグマヨネーズ<br>④ポン酢(かつおエキス)                                            | ③とりガラスープ<br>③④コンソメ しょうゆ 塩 しょう<br>④カオカオス ココアパウダー                                                      | ③煮干し(だし)<br>④しょうゆ さとう 赤唐辛子<br>⑤塩                                                               | ③とりガラスープ 中華だしの素<br>塩 しょうゆ ③④しょうゆ<br>④みりん 酢 豆板醤(もろ豆・小麦不使用)                                                        | ③しょうゆ 酒<br>③④みりん                                                                         |
| 栄養価                | 小学生 600 kcal 25.8 g 1.6g<br>中学生 762 kcal 31.8 g 2.2g                                           | 小学生 633 kcal 24.3 g 2.5g<br>中学生 752 kcal 29.4 g 3.3g                                                 | 小学生 611 kcal 29.6 g 1.6g<br>中学生 747 kcal 34.3 g 2.0g                                           | 小学生 601 kcal 26.0 g 2.0g<br>中学生 764 kcal 32.2 g 2.6g                                                             | 小学生 629 kcal 32.5 g 2.2g<br>中学生 796 kcal 40.6 g 2.8g                                     |
| 家庭でとってほしい食品        | 魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物<br>いも類 種実類                                                                   | 魚 卵 豆 小魚 海そう 果物<br>種実類                                                                               | 卵 乳製品 小魚 海そう 果物                                                                                | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物<br>いも類                                                                                           | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物<br>いも類                                                                 |

| 日(曜)             | 11日(月)                                                                                                        | 12日(火)                                                                                                                      | 13日(水)                                                                                                         | 14日(木)                                                                                                               | 15日(金)                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい           | <br>④高菜の油炒め<br>②白ごはん ③寄せなべ風煮 | <br>★④フルーツミックス<br>③ペンネの<br>②コッパパン ミートソース和え | <br>④揚げ魚のナッツがらめ<br>②麦ごはん ③ぶた汁 | <br>④ぶた肉と野菜のキムチ炒め<br>②白ごはん ③スーミータン | <br>④ごまドレッシングサラダ<br>②白ごはん ★③チキンカレー |
|                  | 今日の献立について                                                                                                     | 高菜は、小松菜と同じアブラナ科の植物です。葉や茎には、からしと同じ成分の辛みがあります。高菜漬けのように、漬物にして食べられることが多いです。今日は、豚肉や油揚げなどと一緒炒められています。                             | ペンネは、太く、先をななめにカットしたもので、パスタの一種です。ペンネは、イタリア語で「ペン」という意味で、形が似ていることからこの呼び方になりました。穴が空いていることから、ソースとからみやすくなっています。      | 今日の副食は、たら、アーモンド、大豆に甘辛いタレをからめています。たらはふわつとした食感とアーモンドや大豆のカットした食感の2つの食感を楽しむことができます。メニューです。よくんで食べましょう。                    | スーミータンは、中国の料理です。中国語で「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープを意味しています。ふんわり卵の入った中華コーンスープです。給食では、卵のふんわり感を出すために、しっかり温めたスープに少し卵を入れて仕上げます。    |
| おもに体をつくるものになる食品  | 1群 ③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐<br>④ぶた肉 油揚げ かつお節<br>2群 ①牛乳<br>④ひじき                                                        | ③ぶたひき肉 高野豆腐<br>①牛乳<br>③チーズ 生クリーム                                                                                            | ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ<br>④たら 大豆<br>①牛乳<br>④青のり                                                                          | ③とり肉 卵<br>④ぶた肉<br>①牛乳                                                                                                | ③とり肉<br>①牛乳<br>③スキムミルク チーズ                                                                                            |
|                  | おもに体の調子を整えるものになる食品                                                                                            | 3群 ③④にんじん<br>④高菜漬け<br>4群 ③白菜 根深ねぎ しめじ 大豆もやし                                                                                 | ③にんじん トマト パセリ<br>③玉ねぎ しめじ セロリー にんにく<br>④りんご パイン もも ナタデココ                                                       | ③にんじん 葉ねぎ<br>③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが                                                                                    | ③チンゲン菜<br>③④にんじん ④にら<br>③玉ねぎ コーン<br>④キャベツ 白菜キムチ しょうが                                                                  |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③つくね(さといも) マロニー<br>6群 ④さとう<br>④油                                                                        | ②コッパパン<br>③ペンネ<br>③オリーブオイル                                                                                                  | ②米 麦<br>③じゃがいも ④さとう でん粉<br>④油 アーモンド                                                                            | ②米<br>③でん粉 ④さとう<br>③④油 ごま油                                                                                           | ②米<br>③じゃがいも<br>③油                                                                                                    |
|                  | その他調味料                                                                                                        | ③酒 塩 かつお節(だし)<br>④しょうゆ みりん<br>④一味唐辛子                                                                                        | ③ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ゼラチン                                                                                 | ③かつお節(だし)<br>④みりん しょうゆ                                                                                               | ③とりガラスープ<br>④しょうゆ 酒 塩 こしょう<br>④みりん                                                                                    |
| 栄養価              | 小学生 601 kcal 26.0 g 2.6g<br>中学生 766 kcal 32.3 g 3.4g                                                          | 小学生 683 kcal 28.3 g 1.7g<br>中学生 848 kcal 34.4 g 2.2g                                                                        | 小学生 640 kcal 27.9 g 1.6g<br>中学生 815 kcal 34.2 g 2.0g                                                           | 小学生 600 kcal 26.8 g 2.1g<br>中学生 763 kcal 33.0 g 3.0g                                                                 | 小学生 689 kcal 24.6 g 2.3g<br>中学生 877 kcal 30.4 g 2.9g                                                                  |
| 家庭でとってほしい食品      | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類                                                                                           | 魚 卵 豆 小魚 海そう いも類 種実類                                                                                                        | 卵 乳製品 小魚 果物 きのご類                                                                                               | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類 種実類                                                                                   | 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類                                                                                          |

| 日(曜)             | 18日(月)                                                                                                               | 19日(火) <small>かのや 食育の日</small>                                                                                        | 20日(水)                                                                                                                       | 21日(木)                                                                                                                              | 22日(金)                                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい           | <br>④ぶた肉の野菜あんかけ<br>②白ごはん ③冬野菜のみそ汁 | <br>★④三色そぼろごはんの具<br>②白ごはん ③白菜のみぞれ煮 | <br>⑤ブロッコリー<br>④照り焼きチキン<br>②チキンライス ③野菜スープ | <br>⑤セレクトデザート<br>④ツナマヨポテトサンドの具<br>②食パン ③ミネストローネ |                           |
|                  | 今日の献立について                                                                                                            | ぶた肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ぶた肉に含まれるビタミンB1の量は、鶏肉や牛肉の5～10倍もあります。豚肉の主な部位は7つに分けられ、どの部位も様々な料理に使えるという特徴があります。                  | みぞれ煮は、おろしだいこんを入れた煮物です。だいこんおろしに火が通り、半透明になったすがたが、雪の「みぞれ」に似ていることから、このように呼ばれているそうです。鹿屋でとれた大根を味わって食べてください。                        | 照り焼きとは、しょうゆやみりん、さとうなどを合わせたタレで味付けした料理です。たれに入っているみりんやさとうを焼くことによって、表面にツヤツヤとした「照り」が生まれるため、この名前がつけられています。                                | 今日は、クリスマス献立です。セレクトデザートは、5種類の中から選んでもらいました。みなさんは好きなデザートを選べましたか？また、今日が2学期最後の給食です。冬休も栄養バランスの良い食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。 |
| おもに体をつくるものになる食品  | 1群 ③厚揚げ 麦みそ<br>④ぶた肉<br>2群 ①牛乳                                                                                        | ③とり肉<br>④ぶたひき肉<br>①牛乳                                                                                                 | ④とり肉<br>①牛乳                                                                                                                  | ③ベーコン<br>④まぐろフレーク<br>①牛乳                                                                                                            |                                                                                                                |
|                  | おもに体の調子を整えるものになる食品                                                                                                   | 3群 ③葉ねぎ<br>③④にんじん ④ピーマン<br>4群 ③白菜 だいこん<br>④玉ねぎ えのきたけ                                                                  | ③にんじん<br>③だいこん 白菜 根深ねぎ しめじ<br>③④しょうが<br>④にんにく 枝豆 コーン                                                                         | ③にんじん パセリ<br>⑤ブロッコリー<br>③えのきたけ 玉ねぎ キャベツ<br>④にんにく                                                                                    | ③かぼちゃ トマト<br>③④にんじん ④パセリ<br>③玉ねぎ 枝豆 にんにく<br>④コーン                                                               |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米<br>6群 ③さといも ④さとう でん粉<br>④油                                                                                     | ②米<br>③さといも でん粉 ④さとう<br>③油<br>④ごま油                                                                                    | ②米<br>③じゃがいも ④⑤さとう<br>②⑤油                                                                                                    | ②食パン ③マカロニ<br>③④さとう ④じゃがいも<br>③オリーブオイル<br>④油                                                                                        |                                                                                                                |
|                  | その他調味料                                                                                                               | ③煮干し(だし)<br>④しょうゆ カレー粉<br>④かつお節(だし)                                                                                   | ③かつお節(だし)<br>③④しょうゆ 酒 みりん<br>④豆板醤(そら豆・小麦不使用)                                                                                 | ②チキンライスの素 ③とりガラスープ<br>③コンソメ 塩 こしょう ③④⑤しょうゆ<br>④みりん 酒 ⑤酢                                                                             | ③コンソメ とりガラスープ 塩<br>③④こしょう<br>④しょうゆ ノンエッグマヨネーズ                                                                  |
| 栄養価              | 小学生 605 kcal 26.9 g 1.8g<br>中学生 769 kcal 33.1 g 2.2g                                                                 | 小学生 613 kcal 31.7 g 1.7g<br>中学生 780 kcal 39.4 g 2.1g                                                                  | 小学生 613 kcal 23.6 g 3.4g<br>中学生 745 kcal 26.3 g 3.9g                                                                         | 小学生 618 kcal 23.0 g 2.6g<br>中学生 800 kcal 29.2 g 3.4g                                                                                |                                                                                                                |
| 家庭でとってほしい食品      | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類                                                                                              | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類                                                                                         | 魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類                                                                                                  | 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類                                                                                                      |                                                                                                                |

# 終業式



※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いたします。)

| 日(曜)  | 品名       | 納入業者   | 後片づけ |
|-------|----------|--------|------|
| 5(火)  | チルドチョコ   | 給食センター | 学校   |
| 21(木) | セレクトデザート | 業者     | 学校   |



心を込めて給食の片づけ  
感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう