



12月分給食予定献立表

Bコース

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜) 献立表の見かた

こんだてめい

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

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

チーズケーキ

エネルギー:61kcal
たんぱく質:1.6g

お祭side
チョコケーキ

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
カフェデザート

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)

④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン

②白ごはん ③にらたま汁

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、にんにくのことです。豚肉のビタミンB群とにんにくパワーで、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。

③油揚げ 卵

④ぶた肉

①牛乳

③にら 小松菜

③④にんじん ④葉ねぎ

③えのきたけ ③④玉ねぎ

④しめじ にんにく しょうが

ポン酢 (ゆず果汁)

②米

③でん粉

④油

③しょうゆ 塩 かつお節 (だし)

③④酒 ④ノンエッグマヨネーズ

④ポン酢 (かつおエキス)

小学生	600 kcal	25.8 g	1.6g
中学生	762 kcal	31.8 g	2.2g

魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	<p>④チーズハンバーグ</p> <p>★③小松菜の</p> <p>②白ごはん クリームシチュー</p>	<p>④ぶりのピリ辛焼き</p> <p>②麦ごはん ③呉汁</p>	<p>④花野菜のソテー</p> <p>②コッパン ★③ポトフ</p>	<p>④かつおみそ</p> <p>②白ごはん ★③すき焼き風煮</p>	<p>④とり肉のねぎソース</p> <p>②白ごはん ③わかめスープ</p>
今日の献立について	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。かしゅうをたくさん含んだ献立を考えてくれました。かしゅう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。	今日の温食は、大豆が主役の呉汁(ごじり)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「ご(豆汁)」といひ、「ご」を入れたみそ汁なので「呉汁(ごじり)」と呼ばれるようになりました。	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、じっくりと煮込みました。栄養満点で、寒いときに体が温まる料理です。	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。	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たり、疲れをとってくれたりします。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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 白いんげん豆 ④ハンバーグ(ぶた肉・とり肉)	1群 ③大豆 とり肉 麦みそ ④ぶり	1群 ③とり肉 ウインナー ④ベーコン ⑤大豆粉	1群 ③ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐 ④かつお 茶うけみそ 麦みそ	1群 ③豆腐 ④とり肉
おもに体をつくるものになる食品	2群 ①③牛乳 ③スキムミルク ③④チーズ	2群 ①牛乳	2群 ①牛乳 ⑤全粉乳	2群 ①牛乳	2群 ①牛乳 ③わかめ
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 小松菜	3群 ③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ	3群 ③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー	3群 ③④にんじん ④にら	3群 ③にんじん 葉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	4群 ③④玉ねぎ	4群 ③だいこん しいたけ ごぼう ④にんにく ⑤キャベツ	4群 ③えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ④コーン カリフラワー	4群 ③白菜 玉ねぎ 大豆もやし 糸こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④ごぼう しょうが	4群 ③だいこん たけのこ えのきたけ ④根深ねぎ 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じゃがいも	5群 ②米 麦 ③さといも	5群 ②コッパン ③じゃがいも ⑤さとう	5群 ②米 ③④さとう	5群 ②米 ④さとう でん粉
その他調味料	③ア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アルゲンフリーハヤシワウ ケチャップ チキンブイヨン	③煮干し(だし) ④しょうゆ さとう 赤唐辛子 ⑤塩	③とりガラスープ ③④コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ④カカオマス ココアパウダー	③しょうゆ 酒 ③④みりん	③とりガラスープ 中華だしの素 塩 こしょう ③④しょうゆ ④みりん 酢 豆腐屋(そら豆・小麦不使用)
栄養価	小学生 677 kcal 29.6 g 2.3g 中学生 876 kcal 37.7 g 2.9g	小学生 611 kcal 29.6 g 1.6g 中学生 747 kcal 34.3 g 2.0g	小学生 633 kcal 24.3 g 2.5g 中学生 752 kcal 29.4 g 3.3g	小学生 629 kcal 32.5 g 2.2g 中学生 796 kcal 40.6 g 2.8g	小学生 601 kcal 26.0 g 2.0g 中学生 764 kcal 32.2 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 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	 ④ごまドレッシングサラダ ②白ごはん ★③チキンカレー	 ④揚げ魚のナッツがらめ ②麦ごはん ③ぶた汁	 ★④フルーツミックス ②コッパン ミートソース和え ③パンネの	 ④高菜の油炒め ②白ごはん ③寄せなべ風煮	 ④ぶた肉と野菜のキムチ炒め ②白ごはん ③スーミータン
今日の献立について	給食のカレーには、カレーだけでなく、ウスターソースやトマトケチャップ、ブルンデュレ、チーズなどを入れてまろやかに仕上げています。また、成長期に必要なカルシウムがとれるように、スキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	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あります。たらのふわとした食感とアーモンドや大豆のかじりとした食感の2つの食感を楽しむことができます。メニューです。よくかんで食べましょう。	パンネは、太く、先をななめにカットしたもので、パスタの一種です。パンネとは、イタリア語で「パン」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、ソースをからみやすすくれています。	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に炒めています。	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風コンソースープです。給食では、卵のふんわり感を出すために、しっかりと温めたスープに少し卵を入れて仕上げられています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④たら 大豆 ①牛乳 ④青のり	③ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ 生クリーム	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④ぶた肉 油揚げ かつお節 ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ④ブロッコリー ③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ブルン ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが	③にんじん トマト パセリ ③玉ねぎ しめじ セロリー にんにく ④りんご バイン もも ナタデココ	④にんじん ④高菜漬け ③白菜 根深ねぎ しめじ 大豆もやし	③チンゲン菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ コーン 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	②米 ③じゃがいも ③油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう でん粉 ④油 アーモンド	②コッパン ③パンネ ③オリブオイル	②米 ③つくね(さといも) マロニー ④さとう ④油	②米 ③でん粉 ④さとう ③④油 ごま油
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース ④ごまドレッシング	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	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酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④一味唐辛子	③とりガラスープ ④しょうゆ 酒 塩 こしょう ④みりん
栄養価	小学生 689 kcal 24.6 g 2.3 g 中学生 877 kcal 30.4 g 2.9 g	小学生 640 kcal 27.9 g 1.6 g 中学生 815 kcal 34.2 g 2.0 g	小学生 683 kcal 28.3 g 1.7 g 中学生 848 kcal 34.4 g 2.2 g	小学生 601 kcal 26.0 g 2.6 g 中学生 766 kcal 32.3 g 3.4 g	小学生 600 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 763 kcal 33.0 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きご類 種実類	卵 乳製品 小魚 果物 きご類	魚 卵 豆 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 いも類 種実類

日(曜)	18日(月) <small>かのや 食育の日</small>	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 ★④三色そばごはんの具 ②白ごはん ③白菜のみぞれ煮	 ④ぶた肉の野菜あんかけ ②白ごはん ③冬野菜のみそ汁	 ④ツナマヨポテトサンドの具 ②食パン ③ミネストローネ	 ⑥セレクトデザート ④照り焼きチキン ⑤ブロッコリー ②チキンライス ③野菜スープ	
今日の献立について	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すがしい「みぞれ」に似ていることから、そう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。	ぶた肉には、ビタミンB ₁ が豊富に含まれています。ぶた肉に含まれるビタミンB ₁ 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。	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。「具だくさんの」「ごちゃ混ぜの」という意味があります。また、12月22日の冬至にちなんで、かぼちゃが入っています。冬至は、1年で最も昼が短くなる日のことです。	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とり肉 ④ぶたひき肉 2群 ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③ベーコン ④まぐろフレーク ①牛乳	④とり肉 ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③だいこん 白菜 根深ねぎ しめじ ④しょうが ④にんにく 枝豆 コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン ③白菜 だいこん ④玉ねぎ えのきたけ	③かぼちゃ トマト ③④にんじん ④パセリ ③玉ねぎ 枝豆 にんにく ④コーン	③にんじん パセリ ⑤ブロッコリー ③えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ④にんにく	
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③さといも でん粉 ④さとう ③油 ④ごま油	②米 ③さといも ④さとう でん粉 ④油	②食パン ③マカロニ ③④さとう ④じゃがいも ③オリブオイル ④油	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ②⑤油	
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④豆板醤(そら豆・小麦不使用)	③煮干し(だし) ④しょうゆ カレー粉 かつお節(だし)	③コンソメ とりガラスープ 塩 ④④こしょう ④しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	②チキンライスの素 ③とりガラスープ ③コンソメ 塩 こしょう ③④⑤しょうゆ ④みりん 酒 ⑤酢	
栄養価	小学生 613 kcal 31.7 g 1.7 g 中学生 780 kcal 39.4 g 2.1 g	小学生 605 kcal 26.9 g 1.8 g 中学生 769 kcal 33.1 g 2.2 g	小学生 618 kcal 23.0 g 2.6 g 中学生 800 kcal 29.2 g 3.4 g	小学生 613 kcal 23.6 g 3.4 g 中学生 745 kcal 26.3 g 3.9 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 種実類	魚 卵 豆 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 きご類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
6(水)	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