



# 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	12月22日(木)は セレクトケーキです	1日(木)	2日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<p>22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!</p>	<p>④★オーロラチキン</p>	<p>④五目きんぴら</p>
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。	<p><b>みんなは何を選びましたか??</b></p> <p><b>※シンド/エル</b> エネルギー: 132kcal たんぱく質: 2.1g</p> <p><b>チーズケーキ</b> エネルギー: 61kcal たんぱく質: 1.6g</p> <p><b>お米de 芋のケーキ</b> エネルギー: 99kcal たんぱく質: 1.2g</p> <p><b>お米de じゃがいものケーキ</b> エネルギー: 89kcal たんぱく質: 1.0g</p> <p><b>クリスマスケーキデザート</b> エネルギー: 68kcal たんぱく質: 0.2g</p>	<p>オーロラソースは、本来、マヨネーズとケチャップを1:1で混ぜて作ります。給食ではマヨネーズの代わりにみそを使っています。みそを使うことで、脂質のとりすぎを防ぎます。給食バージョンのオーロラソースの味も楽しんでみてください。</p>	<p>今日は、「わかめごはん」です。3月に卒業する中学校3年生のみなさんに、もう一度食べた給食を調査しました。12月から、リクエスト給食が登場します。★印がついているメニューです。楽しみにしていてください。</p>
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品		③ベーコン 大豆	③さけボール(さけ たら) 豆腐 麦みそ
	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう		④とり肉 麦みそ	④ぶた肉 油揚げ
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)		①牛乳	①牛乳 ②わかめ
	4群 その他の野菜・果物・きのこ類		③ほうれん草 パセリ	③④にんじん
	5群 こく類・いも類・さとう		③④にんじん	④さやいんげん
	6群 油脂(油類)・種実類		③玉ねぎ キャベツ えのきたけ	③白菜 根深ねぎ
その他調味料	だしや調味料など		④枝豆 しょうが	さけボール(玉ねぎ)
栄養価	小学生 エネルギー 27.9 kcal たんぱく質 2.7g 塩分 1.8g 中学生 830 kcal 34.7g 2.3g		②コッペパン	④ごぼう 糸こんにゃく
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		④でんぷん じゃがいも さとう	②米 ③じゃがいも
			④油	④さとう
			③鶏ガラスープ しょうゆ コンソメ	③さけボール(油) ④油 ごま
			④塩 こしょう	③かつお節、こんぶ(だし)
			④ケチャップ	さけボール(塩)
			小学生 603 kcal 26.4 g 2.4	③④酒 ④しょうゆ
			中学生 733 kcal 32.0 g 3.1	小学生 633 kcal 25.4 g 2.5
			魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	中学生 799 kcal 31.1 g 3.3
				卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	<p>④手作りふりかけ</p>	<p>④★野菜とベーコンのソテー</p>	<p>④野菜のゆず和え</p>	<p>④切干大根のごま風味炒め</p>	<p>④きびなごのサクサク揚げ</p>
今日の献立について	外国では、日本料理を代表するものという「スキヤキ」といわれるくらい焼きは有名な料理です。すき焼きは、肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、さまざまな栄養素をとることができます。	今日の根菜ポトフには、「れんこん」が入っています。れんこんを食べるのは日本と中国など一部の国だけと言われています。れんこんをはじめる根菜類は、かぜの予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄が多い野菜です。食べて体を温めましょう。	今日の「野菜のゆず和え」に使用しているゆずは、消費量・生産量ともに日本が最大です。香辛料や調味料、ジャムなどに使われています。12月22日の冬至の日には、お風呂にゆずを浮かべてゆず湯に入る風習もあります。	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させ作ります。生の乾燥は長期保存ができますが、乾燥させることで長期保存もでき、甘みも増しておいしくなります。太陽の光を浴びて、栄養やうまみがギュッとつまっています。よくかんで食べましょう。	きびなごは、体長10cmほどの小さな魚で、骨まで食べることができるため、カルシウムをたっぷりとることができます。小さな骨があるので、よく噛んで食べましょう。
おもに休をつくるものになる食品	③ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐	③ぶた肉 うずら卵 ミートボール(とり肉)	③とり肉 厚揚げ ちくわ(卵抜き)	③とり肉 さつまあげ 油揚げ	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ
	④卵 さけ	④ベーコン	麦みそ	④ぶた肉	④きびなご みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③昆布	①牛乳	①牛乳
	③にんじん	⑤寒天 脱脂粉乳 クリーム	③さやいんげん ③④にんじん	③わかめ	③にんじん しろ
	④小松菜	③ブロッコリー ③④にんじん	④ほうれん草	③④にんじん ④ピーマン	⑤赤しそ
	③白菜 玉ねぎ 大豆もやし	④小松菜	③大根 こんにゃく	③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ	③大根 ごぼう 大豆もやし
	糸こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	③大根 玉ねぎ れんこん ごぼう	④白菜 コーン レモン果汁 ゆず	④切干大根 キャベツ	白菜キムチ ③④しょうが
	④コーン 枝豆	④キャベツ しめじ	②米	②コッペパン ③うどん	⑤白菜
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③さとう	②コッペパン	③里いも ③④さとう	③⑤さとう ⑤メープルシュガー	②米 麦
	③④油	⑤さとう	④ごま油 オリーブオイル	④ごま 油 ごま油	④小麦粉 でんぷん さとう
	④ごま	③ミートボール(油)			③ごま油 ④油 ⑤ごま
その他調味料	③しょうゆ みりん	④ごま油	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ	③ゼラチン かつお節、こんぶ(だし)	③かつお節(だし)
	③④酒	③鶏ガラスープ コンソメ 酒	④酢	③④酒 みりん しょうゆ	④しょうゆ みりん ③④⑤塩
	④塩	③④しょうゆ 塩 こしょう		④塩 こしょう	
栄養価	小学生 659 kcal 27.9 g 1.8 中学生 830 kcal 34.7 g 2.3	小学生 592 kcal 27.5 g 2.8 中学生 735 kcal 34.0 g 3.6	小学生 612 kcal 23.2 g 2.1 中学生 775 kcal 28.6 g 2.6	小学生 625 kcal 28.4 g 3.1 中学生 758 kcal 35.0 g 4.0	小学生 656 kcal 25.6 g 2.3 中学生 831 kcal 31.3 g 3.0
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④★フルーツミックス ②白ごはん ③★チキンカレー	 ④ごまドレサラダ ②コッパン ③ペンのミートソース	 ④さばの甘酢あんかけ ②白ごはん ③けんちん汁	 ④ツナごぼうソテー ②コッパン ③冬野菜のシチュー	 ④野菜のナムル ②麦ごはん ③★麻婆豆腐
今日の献立について	給食のカラーには、カレーだけでなく、スターソースやトマトケチャップ、ブルーンビュレ、チーズなどを入れてまろやかに仕上げられています。また、成長期に骨をつくり丈夫にしたいという思いからカルシウムが豊富なスターミルクを入れているのも特徴の一つです。	ペンは、両端がペンの先のような形をした筒状の Pasta です。表面には細かい溝があり、ソースがからみやすくなっています。今日のミートソースには、粒状の高野豆腐も入っていますが、見つけられますか？大豆のたんぱく質や鉄、カルシウムをしっかり摂ってほしいです。	さばは、青背魚の中でもとくにDHAとEPAという栄養が豊富に含まれています。このDHAとEPAは、血圧が上がりがちなのを抑えてくれたり、血液をさらさらにくれたりする働きがあります。	ツナごぼうソテーに使っているまろは、種類や部位によってかなり差はありますが、いずれもたんぱく質、脂質、ビタミンが豊富で、脂質には血液をサラサラにしたり、頭の動きをよくしたりする成分が含まれます。	麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川料理の一つです。四川料理は、唐辛子や辛い香辛料を使った料理が特徴です。給食では、辛いものが苦手な人でも食べやすいように辛さは控えめにしております。
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ぶたひき肉 高野豆腐 ⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ 生クリーム ④ひじき ⑤脱脂粉乳	③豆腐 ④さば ①牛乳	③ベーコン ④まぐろフレーク ⑤豆乳 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ブルーン ④みかん パイン もも りんご	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③小松菜 ③④にんじん ④さやえんどう	③にんじん ほうれん草	③④にんじん ④小松菜 ⑤しその実
おもにエネルギー源になる食品	⑤米 ③じゃがいも ③油	②コッパン ③ペンネ ⑤さとう ③オリーブオイル ④ごまドレッシング ③⑤油	②米 ③里いも ④さとう でんぷん ③④ごま油 ④油	②コッパン ③さつまいも ③⑤米粉 ⑤さとう 水あめ でんぷん ③マーガリン (乳不使用) ④⑤油	②米 麦 ③でんぷん ⑤キヌア 水あめ ③④⑤さとう ③⑤油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン アレルゲンフリーフレーク ケチャップ ウスターソース	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ゼラチン ⑤ココア	③酒 かつお節 (だし) ③④しょうゆ ④酢	③鶏ガラスープ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ④酒 みりん しょうゆ エッグゲアマヨネーズ ⑤ココア	③酒 トウバンジャン (そら豆・小麦不使用) 中華だし ③④⑤しょうゆ ④酢 ⑤塩
栄養価	小学生 715 kcal 24.3 g 2.0 中学生 910 kcal 30.0 g 2.4	小学生 754 kcal 29.1 g 2.0 中学生 949 kcal 35.4 g 2.5	小学生 648 kcal 22.0 g 2.6 中学生 777 kcal 24.9 g 2.9	小学生 739 kcal 25.1 g 2.1 中学生 888 kcal 30.1 g 2.6	小学生 669 kcal 27.0 g 3.1 中学生 837 kcal 33.2 g 3.8
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 小魚 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
こんだてめい	 ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン ②白ごはん ③にら玉汁	 ④白菜のねぎダレ和え ②白ごはん ③大根のそぼろ煮	 ④照り焼きチキン ②チキンライス ③★パンボタージュ	 ④ミートサンドの具 ②食パン ③具ださんのスープ
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。ガーリックとはんにんにくに入ります。豚肉に含まれるビタミンB群とにんにくのパワーで、疲れを吹き飛ばして2学期の残り4日間、がんばりましょう！	今日は、「白菜」のねぎダレ和えです。白菜は、ビタミンCが豊富で、めんえき力を高めてくれます。また、大根のそぼろ煮に入っているしょうがも体を温めてくれる食材です。体を温めて、めんえき力を高めてかぜに負けない体づくりをしましょう。	今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。病気を知らずの冬にしましょう。	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びましたか？また、今日が2学期最後の給食です。冬休みを元気で過ごすことができるように願いを込めて給食を作りました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ 卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③とり肉 高野豆腐 ⑤さけ ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ミートボール (とり肉) とり肉 大豆 ④ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	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 ⑤ポン酢 (ゆず)	③さやいんげん ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④白菜 もやし 根深ねぎ	③にんじん かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ ④にんにく	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン ③枝豆 ミートボール (しょうが にんにく) ③④玉ねぎ コーン ④にんにく
おもにエネルギー源になる食品	⑤米 ③でんぷん ④ポン酢 (さとう) ④油 エッグゲアマヨネーズ	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう ③⑤油 ④ごま油 ⑤ごま	②米 ③じゃがいも 米粉 ④⑤さとう ②③⑤油 ③マーガリン (乳抜き) ③④油	②食パン ③じゃがいも ④さとう ⑤セレクトデザート ③④油
その他調味料	③しょうゆ 塩 かつお節 (だし) ③④酒 ④ポン酢 (しょうゆ 酢)	③みりん 酒 ③④ししょうゆ ④酢 一味とうがらし ⑤こんぶ (だし) ぶどう酢 塩	②チキンライスの素 ③塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラスープ コンソメ ④みりん 酒 ⑤しょうゆ ⑤酢	③鶏ガラスープ しょうゆ ④ケチャップ 赤ワイン ウスターソース ③④塩 こしょう
栄養価	小学生 626 kcal 25.6 g 1.6 中学生 792 kcal 31.5 g 2.2	小学生 637 kcal 25.1 g 2.1 中学生 801 kcal 30.7 g 2.5	小学生 780 kcal 28.1 g 3.4 中学生 960 kcal 32.3 g 4.1	小学生 586 kcal 32.5 g 2.5 中学生 752 kcal 41.1 g 3.3
家庭で食べてほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類

# 終業式

★印のついている献立は中学3年生からのリクエストメニューです



※今日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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
6(火)	ヨーグルト	業者	学校	16(金)	しそ味ひじき	給食センター	学校
8(木)	メープルゼリー	給食センター	学校	20(火)	さけぼっば	給食センター	学校
13(火)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校	22(木)	セレクトケーキ	業者	学校
15(木)	チョコクレープ	業者	学校				