





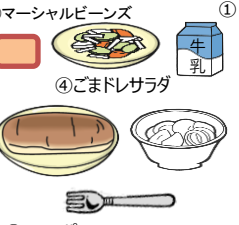

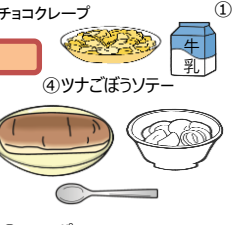
12月分給食予定献立表

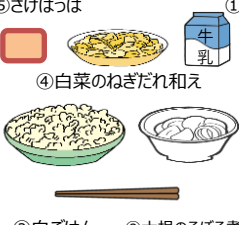



鹿屋市立北部学校給食センター

※ 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。

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>④五目きんぴら</p>	<p>④★オーロラチキン</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>みんなは何を選びましたか??</p> <p>※パンド/エル エネルギー:132kcal たんぱく質:2.1g</p> <p>★チーズケーキ エネルギー:61kcal たんぱく質:1.6g</p> <p>※お米de 千日コケーキ エネルギー:99kcal たんぱく質:1.2g</p> <p>※お米de いちごケーキ エネルギー:89kcal たんぱく質:1.0g</p> <p>★クリスマスケーキデザート エネルギー:68kcal たんぱく質:0.2g</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、もう一度食べたい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。楽しみしてみてください。</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。給食パーティのオーロラソースの味も楽しんでみてください。</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わかめごはん ③鮭つみれのみそ汁	②コッパン ③ジュリアンスープ
おもに休の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう		③さけボール(さけ たら) 豆腐 麦みそ	③ベーコン 大豆
	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)		④ぶた肉 油揚げ	④とり肉 麦みそ
	4群 その他の野菜・果物・きのこ類		①牛乳 ②わかめ	①牛乳
おもにエネルギーのものになる食品	5群 こく類・いも類・さとう		③④にんじん	③ほうれん草 パセリ
	6群 油脂(油類)・種実類		④さやいんげん	③④にんじん
その他調味料	だしや調味料など		③白菜 根深ねぎ	③玉ねぎ キャベツ えのきたけ
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)		さけボール(玉ねぎ)	④枝豆 しょうが
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		④ごぼう 糸こんにゃく	②コッパン
			②米 ③じゃがいも	④でんぶん じゃがいも さとう
			③さけボール(油) ④油 ごま	④油
			③かつお節、こんぶ(だし)	③鶏ガラスープ しょうゆ コンソメ
			さけボール(塩)	③④塩 こしょう
			③④酒 ④しょうゆ	④ケチャップ
			小学生 633 kcal 25.4 g 2.5	小学生 603 kcal 26.4 g 2.4
			中学生 799 kcal 31.1 g 3.3	中学生 733 kcal 32.0 g 3.1
			卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(火)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	<p>④★フルーツミックス</p>	<p>④きびなごのサクサク揚げ</p>	<p>④切干大根のごま風味炒め</p>	<p>④野菜のゆず和え</p>	<p>④★野菜とベーコンのソテー</p>
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、スターソースやトマトケチャップ、ブルーンピューレ、チーズなどを入れてまろやかに仕上げています。また、成長期に骨をつくり丈夫にしてほしいという思いからカルシウムが豊富なスキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	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。	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させ作ります。生の大根では長期保存ができませんが、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、栄養や旨みがギュッとつまっています。よかんで食べましょう。	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。	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。れんこんはじみ根菜類は、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。
おもに休をつくるものになる食品	③とり肉	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ	③とり肉 さつまあげ 油揚げ	③とり肉 厚揚げ ちくわ(卵抜き)	③ぶた肉 うずら卵 ミートボール(とり肉)
おもに休の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	④きびなご みそ	④ぶた肉	麦みそ	④ベーコン
	③にんじん	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③昆布	①牛乳
	③にんにく 玉ねぎ 枝豆	③にんじん にら	③わかめ	③さやいんげん ③④にんじん	⑤寒天 脱脂粉乳 クリーム
	ブルー	⑤赤しそ	③④にんじん ④ピーマン	④ほうれん草	③プロコラー ③④にんじん
	④みかん パイン もも りんご	③大根 ごぼう 大豆もやし	③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ	④小松菜	③大根 玉ねぎ れんこん ごぼう
おもにエネルギーのものになる食品	②米	③④しょうが	④切干大根 キャベツ	③大根 こんにゃく	③しょうが にんにく
	③じゃがいも	②米 麦	②コッパン ③うどん	④白菜 コーン レモン果汁 ゆず	④キャベツ しめじ
	③油	④小麦粉 でんぶん さとう	③⑤さとう ⑤メープルシュガー	②米	②コッパン
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン	③ごま油 ④油 ⑤ごま	④ごま 油 ごま油	③里いも ③④さとう	⑤さとう
	アルガンフリーカレーブレイク	③かつお節(だし)	③ゼラチン かつお節、こんぶ(だし)	④ごま油 オリーブオイル	③ミートボール(油)
	ケチャップ ウスターソース	④しょうゆ みりん ③④⑤塩	③④酒 みりん しょうゆ	④酢	④ごま油
栄養価	小学生 715 kcal 24.3 g 2.0	小学生 656 kcal 25.6 g 2.3	小学生 625 kcal 28.4 g 3.1	小学生 612 kcal 23.2 g 2.1	小学生 592 kcal 27.5 g 2.8
	中学生 910 kcal 30.0 g 2.4	中学生 831 kcal 31.3 g 3.0	中学生 758 kcal 35.0 g 4.0	中学生 775 kcal 28.6 g 2.6	中学生 735 kcal 34.0 g 3.6
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい					
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して、「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。	さばは、青背魚の中でもとくにDHAとEPAという栄養が含まれています。このDHAとEPAは、血圧が上がりすぎる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。	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。	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。	ツナごぼろソテーに使っているまぐろは、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、頭の働きをよくしたりする成分が含まれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐 ④卵 さけ 2群 ①牛乳	③豆腐 ④さば ①牛乳	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ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天	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
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 ④小松菜 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コーン 枝豆	③小松菜 ④④にんじん ④さやえんどう ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④玉ねぎ	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 ②コッパパン ③ペンネ ⑤さとう	③にら ④④にんじん ④小松菜 ⑤しその実 ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ③④にんにく しょうが ④もやし コーン	③にんじん ほうれん草 ③白菜 玉ねぎ ④ごぼう コーン 枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さとう 6群 ③④油 ④ごま	②米 ③里いも ④さとう でんぷん ③④ごま油 ④油	③オリブオイル ④ごまドレッシング ③⑤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	②コッパパン ③さつまいも ⑤⑤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
その他調味料	③しょうゆ みりん ③④酒 ④塩	③酒 かつお節 (だし) ③④しょうゆ ④酢	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ごま油	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	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 エッグケアマヨネーズ ⑤ココア
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 648 kcal 22.0 g 2.6 中学生 777 kcal 24.9 g 2.9	小学生 754 kcal 29.1 g 2.0 中学生 949 kcal 35.4 g 2.5	小学生 669 kcal 27.0 g 3.1 中学生 837 kcal 33.2 g 3.8	小学生 739 kcal 25.1 g 2.1 中学生 888 kcal 30.1 g 2.6
家庭でってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 小魚 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 小魚 果物 いも類

日(曜)	19日(月) <small>かのや 食育の日</small>	20日(火)	21日(水)	22日(木)
こんだてめい				
今日の献立について	今日は、「白菜」のねぎだれ和えです。白菜は、ビタミンが豊富で、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！	今日のミートサンドの具には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせてから、乾燥させたものです。高野豆腐は煮汁をよく含むので煮物に最適です。カルシウムやマグネシウムが骨や歯を強くしてくれます。	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とり肉 高野豆腐 ⑤さけ 2群 ①牛乳	③油揚げ 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	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	③ベーコン ④とり肉 ①③牛乳 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 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 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	③にんじん かぼちゃ パセリ ④プロックロー ③玉ねぎ ④にんにく
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 でんぷん ③④⑤さとう 6群 ③⑤油 ④ごま油 ⑤ごま	②米 ③でんぷん ④ポン酢 (さとう) ④油 エッグケアマヨネーズ	②食パン ③じゃがいも ④さとう ③④油	②米 ③じゃがいも 米粉 ④さとう ⑤セレクトデザート ②③④油 ③マーガリン (乳抜き)
その他調味料	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④酢 一味とうがらし ⑤こんぶ (だし) ぶどう酢 塩	③しょうゆ 塩 かつお節 (だし) ③④酒 ④ポン酢 (しょうゆ 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	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 しょうゆ 酢
栄養価	小学生 637 kcal 25.1 g 2.1 中学生 801 kcal 30.7 g 2.5	小学生 626 kcal 25.6 g 1.6 中学生 792 kcal 31.5 g 2.2	小学生 586 kcal 32.5 g 2.5 中学生 752 kcal 41.1 g 3.3	小学生 780 kcal 28.1 g 3.4 中学生 960 kcal 32.3 g 4.1
家庭でってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 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



※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けについては、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
7(水)	メープルゼリー	給食センター	学校	16(金)	チョコクレープ	業者	学校
9(金)	ヨーグルト	業者	学校	19(月)	さげぼつば	給食センター	学校
14(水)	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)	しそ味ひじき	給食センター	学校				

