令和6年度

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
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とになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体をつくるもとになる食品 2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）
おもに体の調子を整えるもとになる食品 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	こく類・いも類・さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 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（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g） 中学生
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

★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！

12月23日（月） はセレクトデザートです。
みなさんは、何を選びましたか？

23日の栄養価は、セレクトデザートの栄養価をふくんでいません。選んだデザートの栄養価を足して計算してくださいね。

チーズケーキ
エネルギー：50kcal
たんぱく質： 1.3g
アレルゲン：乳 卵 小麦 大豆

お米deクリスマスチョコケーキ
エネルギー：94kcal
たんぱく質： 1.0g
アレルゲン：大豆

お米deクリスマスいちごケーキ
エネルギー：83kcal
たんぱく質： 0.7g
アレルゲン：大豆 いちご

ポンデドーナツチョコがけ
エネルギー：113kcal
たんぱく質： 0.8g
アレルゲン：小麦 卵 乳 大豆

クリスマスカップデザート
エネルギー：54kcal
たんぱく質： 0.1g
アレルゲン：大豆 いちご

日（曜）	2 日（月）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）
こんだてめい	④切干大根の甘酢和え ②白ごはん ③こうや豆腐の卵とじ	① ④ナッツといりこのかみかみ ★②少なめ わかめごはん ③ほうとう	① ★④大根サラダ ②コッペパン ③はくさいのクリーム煮	① ★④チキンチキンごぼう ②白ごはん ★③さつまいものみそ汁	④中華和え ②白ごはん ③中華どんぶりの具
今日の献立について	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させたものです。生の大根では長期の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、栄養やうまみがギュッとつまっているだけでなく、昔の人の知恵もつまった食材です。よくかんで食べましょう。	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。野菜たっぷりの汁の中に、ほうとうといわれるめんを入れて、みそで味つけします。かぼちゃが入っているのが特徴です。めんを煮込んでいるのでとろみがついて冷めにくいので、寒い季節にぴったりの料理です。	今日のシチューには、白菜がたっぷり使われています。白菜は、10月から2月が旬の野菜で、寒さが増すと、あまみがより強くなります。ビタミンCが多く含まれ、かぜ予防や、肌の調子を整える働きがあります。旬の食べ物を味わいましょう。	さつまいものみそ汁に入っている、さつまいもは、鹿屋産「べにはるか」です。令和6年度「おいもフェスかのや」の取組の一環として、おいもフェスかのや実行委員会より提供していただきました。「おいものまち・かのや」のおいしいさつまいもを味わってくださいね。	中華どんぶりは、中国料理ではなく、日本でうまれたどんぶり料理です。豚肉、いか、たけのこ、キクラゲ、白菜、チンゲン菜などを炒め、スープを加え味付けし、とろみをつけて仕上げます。ごはんの上にのせて食べましょう。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③卵 とり肉 こうや豆腐	③とり肉 油揚げ 米みそ ④大豆	③とり肉 ベーコン	③油揚げ 麦みそ ④とり肉	③ぶた肉 いか
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳 ②わかめ ④煮干し	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳	①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③さやえんどう ③④にんじん	③にんじん かぼちゃ	③パセリ ③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③チンゲン菜 ③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④切干大根 きゅうり	③ごぼう はくさい しめじ 根深ねぎ	③玉ねぎ はくさい しめじ ④だいこん きゅうり コーン	③玉ねぎ だいこん しょうが ④えだまめ ごぼう	③玉ねぎ はくさい たけのこ キクラゲ しょうが ④キャベツ もやし きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③④さとう	②米 水あめ ③やせうま風ひらめん ④さとう	②コッペパン ③じゃがいも	②米 ③さつまいも ④でんぷん さとう	②米 ③でんぷん ③④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油 ④ごま	④油 アーモンド	③マーガリン（乳ぬき）	④油	③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③酒 みりん 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢	②塩 昆布エキス ③かつお節（だし） ③しょうゆ みりん	③ワイン アレルゲンフリーホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう とりガラスープ ④ごまドレッシング	③かつお節（だし） ④酒 しょうゆ みりん	③酒 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 601 kcal 26.1 g 1.9g 中学生 761 kcal 32.1 g 2.5g	小学生 629 kcal 26.5 g 1.9g 中学生 810 kcal 32.7 g 2.4g	小学生 594 kcal 22.8 g 2.1g 中学生 726 kcal 27.4 g 2.8g	小学生 632 kcal 23.4 g 2.1g 中学生 807 kcal 28.6 g 2.7g	小学生 584 kcal 28.9 g 2.3g 中学生 739 kcal 35.8 g 2.9g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 乳製品 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 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 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 いも類

日（曜）	9 日（月）	10 日（火）	11 日（水）	12 日（木）	13 日（金）
こんだてめい	① 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	① ④ごぼうみそ ②麦ごはん　③よせなべ風煮	① ★④アップルポンチ ②コッペパン　★③ほうれん草とツナのスパゲティ	① ④れんこんのごまマヨ炒め ②白ごはん　③麻婆大根	① ④たらのおかか揚げ ②白ごはん　③ご汁
今日の献立について	キムチは、韓国の漬物で、寒さがきびしい冬をのりきるための保存食としてうまれました。日本では、今日の献立に使用する白菜キムチが定番ですが、カクテキと呼ばれるだいこんを使ったキムチや、きゅうり、えごまの葉などを使ったキムチもあります。	よせなべは、なべ料理の一つです。材料に決まりはなく、肉や魚、野菜、豆腐などの具材を入れ、だしで煮込みます。様々な材料をよせあわせて作ることから、この名前で呼ばれるようになったといわれています。調理場で残ったものを取り合わせて作ったものがはじまりだそうです。	英語でツナは、まぐろのことですが、日本でツナといえば、まぐろやかつおなどの魚を油漬けや水煮に加工したものです。今日の給食には、まぐろの油漬けを使います。まぐろには、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化したりする効果のあるDHAやEPAが含まれています。	今日の副菜には、れんこんが入っています。世界には、たくさんの国がありますが、れんこんを食べるのは、日本と中国など少しの国だけだと言われています。れんこんをはじめ根菜類は、かぜの予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄分が多く含まれています。	大豆を水に浸して、すりつぶしたものを「呉（ご）」といい、呉（ご）をみそ汁に入れたものを呉（ご）汁といいます。大豆と、いろいろな野菜の入った呉（ご）汁は、体があたたまるので、冬場の郷土料理として日本各地で昔から食べられています。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉　卵　④ぶた肉	③とり肉　とりつくね（とり肉） 豆腐　④ぶた肉　麦みそ　茶うけみそ	③まぐろフレーク　ベーコン	③ぶたひき肉　大豆　厚揚げ 赤みそ　④ぶた肉	③大豆　油揚げ　豆乳　麦みそ ④すけそうだら　かつお節
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③小松菜　③④にんじん　④ニラ	③④にんじん　④葉ねぎ	③にんじん　ほうれん草	③ニラ　③④にんじん ④ブロッコリー	③にんじん　葉ねぎ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ　コーン ④キャベツ　はくさいキムチ しょうが	③しいたけ　はくさい　根深ねぎ　しめじ 大豆もやし　④ごぼう　しょうが	③にんにく　玉ねぎ　しめじ ④みかん　パイン　もも　りんご りんご果汁　アロエ	③だいこん　玉ねぎ　しいたけ にんにく　しょうが ④れんこん	③だいこん　ごぼう　こんにゃく
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米　③でんぷん ④さとう	②米　麦　③とりつくね（さといも） マロニー　④さとう	②コッペパン　③スパゲッティ	②米　③でんぷん　③④さとう	②米　③さといも ④でんぷん　コーンフラワー　米粉　さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油　③④ごま油	④油　ごま油　ごま	③油　マーガリン（乳ぬき）	③ごま油　④油 ④ごま	④油
その他調味料	③とりガラスープ　③④酒　こしょう 塩　しょうゆ　④みりん	③かつお節・昆布（だし）しょうゆ　塩 ③④みりん　酒	③塩　ワイン　とりガラスープ こしょう　しょうゆ　ゼラチン	③酒　トウバンジャン（小麦、空豆不使用） 中華だし　③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	③煮干し（だし）　④しょうゆ
栄養価	小学生 593 kcal 26.7 g 2.0g 中学生 752 kcal 32.8 g 2.9g	小学生 608 kcal 25.4 g 2.4g 中学生 772 kcal 31.3 g 3.0g	小学生 653 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 809 kcal 29.4 g 2.4g	小学生 639 kcal 26.9 g 2.1g 中学生 806 kcal 33.4 g 2.8g	小学生 622 kcal 26.8 g 1.8g 中学生 789 kcal 33.0 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚　豆　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類　種実類	魚　卵　豆　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　果物	卵　豆　豆製品　乳製品　小魚　海そう いも類　種実類	魚　卵　乳製品　小魚　海そう　果物 いも類	肉　卵　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　果物　きのこ類　種実類

日（曜）	16 日（月）	17 日（火）	18 日（水）冬至献立	19 日（木）かのや食育の日	20 日（金）
こんだてめい	① ④野菜のゆず和え ②麦ごはん　★③カレー肉じゃが	① ④トリニータどんぶりの具 ②麦ごはん　③豆腐とわかめのすまし汁	① ④ひじきと高菜の油炒め ②白ごはん　③かぼちゃのそぼろ煮	① ④いわしのしょうが煮 ⑤キャベツのゆかり和え ②白ごはん　★③冬野菜のみそ汁	① ★④チキンドリアの具 ②チキンライス　③野菜のスープ煮
今日の献立について	野菜のゆず和えに使用しているゆずは、中国から伝わり、古くから栽培されてきました。生産量、消費量ともに日本が世界一です。香りが良く、香辛料や調味料、ジャムなどに使われています。	今日は、大分県の学校給食で人気の「トリニータどんぶり」をとりいれました。大分特産のニラをたくさんたべてほしいと考えられたそうです。とり肉とニラを甘辛いタレで煮た具をごはんの上にのせて食べます。「とりニラどんぶり」から「トリニータどんぶり」という名前になったそうです。	今日は、冬至献立です。今年の冬至は、21日（土）です。冬至は、太陽が出ている時間が一年で一番短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。今日の給食には、かぼちゃが入っています。健康に過ごせるようにと願いをこめて食べましょう。	今日は、かのや食育の日の献立です。冬野菜のみそ汁には、鹿屋産のだいこんを使っています。だいこんは、冬が旬の野菜です。体の調子を整えてくれるビタミンCや消化を助けてくれる酵素という成分も含まれているので、胃や腸の働きを整え、食欲をアップさせてくれます。	ドリアは、ご飯の上にホワイトソースをかけた料理です。今日は、トマトパウダーやチキンエキスを入れて炊いたチキンライスに、とり肉の入ったホワイトソースをかけてチキンドリアにして食べてくださいね。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉　厚揚げ	③豆腐　④とり肉	③ぶたひき肉　大豆　厚揚げ ④油揚げ　かつお節	③豆腐　油揚げ　麦みそ ④いわし	④とり肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳　③わかめ	①牛乳　④ひじき	①牛乳	①④牛乳　④スキムミルク　チーズ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③さやいんげん　③④にんじん ④小松菜	③にんじん　葉ねぎ ④ニラ	③かぼちゃ　さやいんげん　③④にんじん ④高菜	③にんじん　葉ねぎ ⑤赤しそ	③パセリ　③④にんじん ④ブロッコリー
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ　糸こんにゃく ④キャベツ　コーン　レモン果汁 ゆず	③だいこん　えのき ④しょうが　にんにく	③玉ねぎ　こんにゃく　しょうが	③だいこん　はくさい　ごぼう 大豆もやし　④しょうが　⑤キャベツ	③キャベツ　えのき　③④玉ねぎ ④しめじ　コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米　麦　③じゃがいも　③④さとう	②米　麦　④でんぷん　さとう	②米　③でんぷん　③④さとう	②米　④でんぷん　④⑤さとう	②米　③じゃがいも ④米粉
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油　④ごま油　オリーブオイル	④油　ごま油	④油	⑤ごま	②③④油　④マーガリン（乳ぬき）
その他調味料	③みりん　カレー粉 ③④しょうゆ　④酢	③みりん　かつお節・昆布（だし） ③④酒　しょうゆ　④コチジャン	③酒　③④しょうゆ　みりん ④一味唐辛子	③かつお節（だし）　④しょうゆ　みりん ④⑤塩　⑤梅酢	②チキンライスの素　③チキンブイヨン しょうゆ　③④コンソメ　塩　こしょう ④とりガラスープ
栄養価	小学生 588 kcal 24.1 g 1.6g 中学生 750 kcal 29.5 g 2.2g	小学生 599 kcal 26.4 g 2.2g 中学生 760 kcal 32.3 g 2.8g	小学生 600 kcal 22.3 g 2.2g 中学生 763 kcal 27.7 g 2.9g	小学生 587 kcal 21.1 g 1.8g 中学生 743 kcal 25.7 g 2.4g	小学生 587 kcal 21.7 g 2.7g 中学生 745 kcal 26.5 g 3.5g
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	魚　卵　豆　乳製品　小魚 その他の野菜　果物　いも類　種実類	卵　乳製品　小魚　その他の野菜 果物　きのこ類　いも類　種実類	肉　卵　豆　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類	魚　卵　豆　豆製品　小魚　海そう　果物 種実類

※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。）

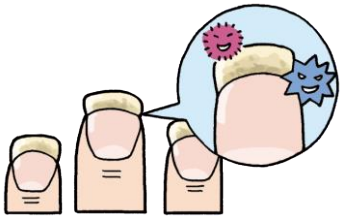
日（曜）	品　名	納入業者	後片付け
23（月）	セレクトデザート	業者・給食センター	学校

B

日（曜）	23日（月） クリスマス献立	24日（火）
こんだてめい	⑥セレクトデザート ① ★④フライドチキン ⑤花野菜の和え物 牛乳 星型にんじん入り ②コッペパン ★③ミネストローネ	終業式
今日の献立について	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。おいしく食べてくださいね。	
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ベーコン ④とり肉	
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③パセリ トマト にんじん ⑤ブロッコリー	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ ③④にんにく ④しょうが ⑤カリフラワー	
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②コッペパン ③マカロニ じゃがいも ③⑤さとう ④でんぷん	
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③オリーブオイル ④⑤油	
その他調味料	③コンソメ とりガラスープ ③④塩 こしょう ④パプリカ粉 ④⑤しょうゆ ⑤酢	
栄養価	小学生 607 kcal 24.7 g 2.0g 中学生 740 kcal 29.0 g 2.7g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



12月 食育だより

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、せっけんを使ってしっかり手をあらうことが大切です。

こんな時は、手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後

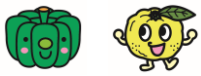
料理をする前

食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

手が菌の運び屋に!?

冬至とかぜの予防



冬至は、一年の中で、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

B