



# 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。※ ★は中学3年生からのリクエストメニューです!

## 鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	④五目和え 牛乳 ②麦ご飯 ★③肉じゃが	よくかんで食べましょう 牛乳 ④小魚とひじきの佃煮 ②少なめ麦ご飯 ★③すきやきうどん	④レバーのオーロラソースがけ 牛乳 ②トマトライス ③ジュリアンスープ	★④ビビンバの具 牛乳 ②麦ご飯 ③春雨スープ	⑤しそ味ひじき 牛乳 ④野菜のゆず和え ②麦ご飯 ★③みそおでん
今日の献立について	クイズです！「五目和え」には嗜み応えの良い、ある食材を使用しています。何か分かりますか？ 正解は、「大根の漬物、つぼ漬け」です。 正解していると、ココロにした食感があるかと思います。 給食をよく噛んで食べてほしいと思います、食材の一つとして利用しました。	皆さんは何鍋が好きですか？ 寒くなると鍋を食べる機会が増えるかと思います。好きな鍋メニューで上位の「すきやき」を、リクエストで挙がった「うどん」と組み合わせてみました。 小魚とひじきの佃煮はのどにまつらせないよう、よく噛んでましょう。	レバーは、成長期の皆さんに必要な鉄分が豊富に含まれた食材です。苦手な人も多いかと思いますが、今日はオーロラソースの味付けにして、食べやすい味になっているかと思います。 苦手な人も「まずは一口！」。すききらいせずに挑戦してください。	クイズです！「ビビンバはどこの国料理でしようか？」 正解は、「韓国」です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」を意味する、混ぜご飯のことです。 麦ご飯にかけて食べましょう。	「野菜のゆず和え」には、この時期旬の果物、「ゆず」を香付けに使用しました。 強い酸味と爽やかな香りが特徴で、そのまま食べることに向いていません。今日の給食のよな香付けの他にも、薬味、ゆず湯などに利用されることもあります。
おもに体をへくるものになれる食品	1群 ③ぶた肉 生揚げ ④牛乳	③ぎゅう肉 ぶた肉 焼き豆腐 ④油揚げ ①牛乳 ④煮干し 塩昆布 ひじき	③ベーコン 大豆 ④とり肉(レバー・砂肝)	③ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④ぶた肉 錦糸卵	③とり肉 厚揚げ ちくわ 麦みそ ④油揚げ ①牛乳 ③昆布 ⑤ひじき
おもに体の調子を整えるものになれる食品	2群 ③さやいんげん ③④にんじん	③④にんじん	③ほうれん草 にんじん	③④にんじん ④ほうれん草	③さやいんげん ③④にんじん ⑤しその実
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③しうがたまねぎ こんにゃく ③④切干大根 きゅうり キヤバツ コーン つぼ漬け(だいこん)	③しげたけ はくさい 大豆もやし こんにゃく 深ねぎ	③玉ねぎ キャベツ ④えだまめ	③はくさい たまねぎ きくらげ ③④にんにく しょうが ④キムチ(はくさい) 大豆もやし	③だいこん こんにゃく ④はくさい レモン果汁 ゆず
おもにエネルギーのもとになる食品	4群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう	②米 麦 ③うどん ③④さとう	②米 麦 ③④じゃがいも ④さとう	②米 麦 ③でんぶん はるさめ ④さとう	②米 麦 ③里芋 ③④⑤さとう ⑤キヌア
その他調味料	5群 ③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	④ごま ごま油	②④油	③④ごま油 油 ④ごま	④油
その他調味料	6群 ③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	③酒 ③④しょうゆ みりん ④酢	②チキンライスの素 ③とりガラスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース	③とりガラスープ ③こしょう 中華だし ③④しょうゆ	③みりん かつお節(だし) ③④⑤しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 608 kcal 24.9 g 1.7g	小学生 634 kcal 27.7 g 2.6g	小学生 672 kcal 24.4 g 2.4g	小学生 611 kcal 25.4 g 2.2g	小学生 622 kcal 25.1 g 2.5g
	中学生 735 kcal 29.7 g 2.2g	中学生 780 kcal 33.5 g 3.2g	中学生 820 kcal 29.0 g 3.0g	中学生 737 kcal 30.5 g 2.8g	中学生 749 kcal 30.3 g 3.2g

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)																																																					
こんだてめい																																																										
今日の献立について	鮭のつみれ汁には、鮭のすり身を使用し、肉団子のような丸い形になった、「鮭ボーリー」が入っています。鮭の味を感じながら食べてほしいです。 鮭は良質なたんぱく質や、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあるビタミンDなどを含みます。	今日の主食、「いちご蒸しパン」は給食センターで心を込めて、手作りました! いちごの風味を感じられるよう、いちごピューレの分量を調整したり、ふわふわな食感になると、蒸しパン力を試してみました。ご飯の代わりのため、甘さはひかえめにしています。残さず食べてほしいです。	麦ご飯は、白米に麦を混ぜて炊いたご飯です。白米と麦の見分け方は、粒の真ん中に筋が入っているものが麦になります。 麦は食物繊維が豊富で、白米の約19倍含まれています。便秘解消やお腹の腸内環境を良くしてくれますよ。	トッポギ鍋に使用しているトッポギはうるち米から作られた餅のことを指します。 私たちが正月などに食べる身近な餅は、もち米から作られたものなので、トッポギの原料では異なります。 のどにまらせないよう、よく噛んで食べましょう。	にんじんしりしりの「しりしり」とは、沖縄の方で「千切りまたは「すりおろす」という意味です。また、千切りやすりおろす時の音が「しりしり」と聞えることから、このような名前がついたとも言われています。ビタミンCが豊富なにんじんは、寒さが厳しくなる冬に免疫力を上げてくれます。																																																					
おもに体をぐるむことになる食品	<table border="1" data-bbox="274 1657 430 1713"> <tr><td>③さけたら豆腐 麦みそ</td></tr> <tr><td>④ぶた肉 油揚げ</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 1657 693 1713"> <tr><td>③とり肉 さつまあげ</td></tr> <tr><td>④大豆</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 1657 955 1713"> <tr><td>③ぶた肉</td></tr> <tr><td>④豆乳</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 1657 1219 1713"> <tr><td>③ぶた肉 豆腐 生揚げ 赤みそ</td></tr> <tr><td>④油揚げ</td></tr> </table>	③さけたら豆腐 麦みそ	④ぶた肉 油揚げ	③とり肉 さつまあげ	④大豆	③ぶた肉	④豆乳	③ぶた肉 豆腐 生揚げ 赤みそ	④油揚げ	<table border="1" data-bbox="274 1749 430 1805"> <tr><td>①牛乳</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 1749 693 1805"> <tr><td>①牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)</td></tr> <tr><td>④煮干し</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 1749 955 1805"> <tr><td>①牛乳</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 1749 1219 1805"> <tr><td>①牛乳 ③ちげ鍋の素(煮干し粉末)</td></tr> <tr><td>チーズ</td></tr> </table>	①牛乳	①牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)	④煮干し	①牛乳	①牛乳 ③ちげ鍋の素(煮干し粉末)	チーズ	<table border="1" data-bbox="274 1843 430 1897"> <tr><td>③にんじん ④さやいんげん 赤バブリカ</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 1843 693 1897"> <tr><td>③にんじん 葉ねぎ</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 1843 955 1897"> <tr><td>③にんじん グリンピース トマト</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 1843 1219 1897"> <tr><td>③にんじん</td></tr> <tr><td>③④こまつな(有機)</td></tr> <tr><td>④にら</td></tr> </table>	③にんじん ④さやいんげん 赤バブリカ	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん グリンピース トマト	③にんじん	③④こまつな(有機)	④にら	<table border="1" data-bbox="274 1936 430 1989"> <tr><td>③玉ねぎ はくさい 深ねぎ</td></tr> <tr><td>④ごぼう こんにゃく</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 1936 693 1989"> <tr><td>②いちご ③キヤベツ たまねぎ</td></tr> <tr><td>しめじ えのきだけ しょうが もやし</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 1936 955 1989"> <tr><td>③たまねぎ しめじ にんにく</td></tr> <tr><td>④ナタデココ アセロラ果汁</td></tr> <tr><td>りんご果汁</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 1936 1219 1989"> <tr><td>③キヤベツ だいこん 深ねぎ</td></tr> <tr><td>しめじ こんにゃく キムチ(はくさい)</td></tr> <tr><td>③④ににく しょうが もやし</td></tr> </table>	③玉ねぎ はくさい 深ねぎ	④ごぼう こんにゃく	②いちご ③キヤベツ たまねぎ	しめじ えのきだけ しょうが もやし	③たまねぎ しめじ にんにく	④ナタデココ アセロラ果汁	りんご果汁	③キヤベツ だいこん 深ねぎ	しめじ こんにゃく キムチ(はくさい)	③④ににく しょうが もやし	<table border="1" data-bbox="274 2028 430 2084"> <tr><td>②米 麦 ③さつまいも ③④さとう</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 2028 693 2084"> <tr><td>②ケーキミックス(小麦) さとう</td></tr> <tr><td>③スパゲッティ ④さつまいも 黒ざとう</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 2028 955 2084"> <tr><td>②米 麦 ③じゃがいも</td></tr> <tr><td>④さとう</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 2028 1219 2084"> <tr><td>②米 麦 ③トッポギ</td></tr> </table>	②米 麦 ③さつまいも ③④さとう	②ケーキミックス(小麦) さとう	③スパゲッティ ④さつまいも 黒ざとう	②米 麦 ③じゃがいも	④さとう	②米 麦 ③トッポギ	<table border="1" data-bbox="274 2120 430 2165"> <tr><td>③植物油脂 ④油 ごま</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 2120 693 2165"> <tr><td>③④油</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 2120 955 2165"> <tr><td>③油</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 2120 1219 2165"> <tr><td>③油 ④ごま油 ごま</td></tr> </table>	③植物油脂 ④油 ごま	③④油	③油	③油 ④ごま油 ごま	<table border="1" data-bbox="274 2203 430 2246"> <tr><td>③かつお節(だし) ③④酒</td></tr> <tr><td>④しょうゆ</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="485 2203 693 2246"> <tr><td>③酒 塩 かつお節(だし)</td></tr> <tr><td>③④しょうゆ</td></tr> <tr><td>④みりん</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="747 2203 955 2246"> <tr><td>③赤ワイン ケチャップ ウスターソース</td></tr> <tr><td>とりガラスース 塩 こしょう</td></tr> <tr><td>アレルゲンフリー・ハヤシルウ</td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1011 2203 1219 2246"> <tr><td>③酒 ちげ鍋の素(焦醤)</td></tr> <tr><td>③④しょうゆ</td></tr> <tr><td>④しょうゆ みりん</td></tr> </table>	③かつお節(だし) ③④酒	④しょうゆ	③酒 塩 かつお節(だし)	③④しょうゆ	④みりん	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース	とりガラスース 塩 こしょう	アレルゲンフリー・ハヤシルウ	③酒 ちげ鍋の素(焦醤)	③④しょうゆ	④しょうゆ みりん
③さけたら豆腐 麦みそ																																																										
④ぶた肉 油揚げ																																																										
③とり肉 さつまあげ																																																										
④大豆																																																										
③ぶた肉																																																										
④豆乳																																																										
③ぶた肉 豆腐 生揚げ 赤みそ																																																										
④油揚げ																																																										
①牛乳																																																										
①牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)																																																										
④煮干し																																																										
①牛乳																																																										
①牛乳 ③ちげ鍋の素(煮干し粉末)																																																										
チーズ																																																										
③にんじん ④さやいんげん 赤バブリカ																																																										
③にんじん 葉ねぎ																																																										
③にんじん グリンピース トマト																																																										
③にんじん																																																										
③④こまつな(有機)																																																										
④にら																																																										
③玉ねぎ はくさい 深ねぎ																																																										
④ごぼう こんにゃく																																																										
②いちご ③キヤベツ たまねぎ																																																										
しめじ えのきだけ しょうが もやし																																																										
③たまねぎ しめじ にんにく																																																										
④ナタデココ アセロラ果汁																																																										
りんご果汁																																																										
③キヤベツ だいこん 深ねぎ																																																										
しめじ こんにゃく キムチ(はくさい)																																																										
③④ににく しょうが もやし																																																										
②米 麦 ③さつまいも ③④さとう																																																										
②ケーキミックス(小麦) さとう																																																										
③スパゲッティ ④さつまいも 黒ざとう																																																										
②米 麦 ③じゃがいも																																																										
④さとう																																																										
②米 麦 ③トッポギ																																																										
③植物油脂 ④油 ごま																																																										
③④油																																																										
③油																																																										
③油 ④ごま油 ごま																																																										
③かつお節(だし) ③④酒																																																										
④しょうゆ																																																										
③酒 塩 かつお節(だし)																																																										
③④しょうゆ																																																										
④みりん																																																										
③赤ワイン ケチャップ ウスターソース																																																										
とりガラスース 塩 こしょう																																																										
アレルゲンフリー・ハヤシルウ																																																										
③酒 ちげ鍋の素(焦醤)																																																										
③④しょうゆ																																																										
④しょうゆ みりん																																																										
栄養価	小学生 619 kcal 26.2 g 1.8g	小学生 607 kcal 27.3 g 2.1g	小学生 644 kcal 21.0 g 1.5g	小学生 605 kcal 25.7 g 1.8g	小学生 591 kcal 23.8 g 1.5g																																																					
	中学生 753 kcal 31.7 g 2.3g	中学生 755 kcal 33.3 g 2.7g	中学生 786 kcal 25.1 g 1.7g	中学生 730 kcal 31.1 g 2.3g	中学生 718 kcal 28.6 g 1.9g																																																					

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	カレーは中学3年生を対象とした、リクエスト給食で挙がった献立です！ 献食ではチキンカレー、ポークカレー、夏野菜カレー、キーマカレー、北海道カレーなどが登場していますが、みなさんが好きなカレーの種類は何でしょうか？ 今日はぶた肉を使用したポークカレーです。	かつおは高たんぱくで、疲労回復や貧血予防に役立つ栄養素が豊富です。ビタミンB群や鉄分、DHAやEPA、ビタミンDを含み、うまみ成分はイノシン酸です。また、かつおは「かつお節」の原料です。給食ではかつお節や煮干し、昆布などでさしつけていますよ。	今日の冬野菜のシチューには、「白菜・さつまいも・ほうれん草」の冬野菜を使用しています。旬の食材は美味しい栄養価が高い、価格も安定して、新鮮というメリットがあります。旬の食材を味わって食べてください。	給食で初登場、日本発祥の中華料理「天津飯」です！卵を焼いたものをご飯の上にのせて、とろみのあるあん(タレ)をかけた料理です。ご飯にのせる卵は一つずつカップに入れて焼きました。スプーンを使ってカブから卵をとり、ご飯の上におきましょう。そして温食の天津飯のあんをかけて召し上がり。	今日はかのや食育の日ということで、鹿屋で生産された大根を目にしたり口にしたりする機会が増えるかと思います。消化を助けるジアゼーザや、風邪予防のビタミンも含んでいます。
おもに体をくるものになる食品	①ぶた肉	③豆腐 ④かつお	③ぶた肉 ④まぐろ	③かまぼこ(たら・ほっけ) ④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート	③とり肉 大豆ミート 高野豆腐
おもに体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	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのとなる食品	③にんじん ④赤パプリカ	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ビーマン	③にんじん ほうれん草 ④赤パプリカ	⑤にんじん	③さやいんげん③④にんじん
4群	③たまねぎ 枝豆 ブルーン ④キヤベツ きゅうり コーン ③④にんにく	③はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	③はくさい たまねぎ ④ごぼう	③深ねぎ しいたけ グリンピース ⑤しょうが にんにく もやし	③だいこん たまねぎ こんにゃく ④はくさい もやし 深ねぎ
5群	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ③里芋 ④さとう でんぶん	②コッペパン ③さつまいも	②米 麦 ③でんぶん ③⑤さとう ⑤はるさめ ③④さとう	②米 麦 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう
6群	③油 ④オリーブオイル	③ごま油 ④油 ごま	③マーガリン(乳不使用) ④油 ノンエッグマヨネーズ	③④油 ③⑤ごま油 ⑤ごま	③油 ④ごま油
その他調味料	③カレー粉 赤ワイン ウスターソース アレルゲンフリー・カレーフレーク ケチャップ ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③とりガラスース コンソメ 塩 こしょう アレルゲンフリー・チユーフレーク ④酒 みりん しょうゆ	③塩 こしょう すし酢 ケチャップ ③④中華スープ ③⑤しょうゆ ④⑤酒	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子
栄養価	小学生 663 kcal 25.3 g 2.1g 中学生 806 kcal 30.5 g 2.5g	小学生 607 kcal 28.5 g 1.8g 中学生 742 kcal 34.9 g 2.3g	小学生 621 kcal 24.7 g 2.5g 中学生 767 kcal 29.9 g 3.2g	小学生 665 kcal 25.6 g 2.7g 中学生 812 kcal 31.0 g 3.5g	小学生 606 kcal 27.5 g 1.8g 中学生 735 kcal 33.4 g 2.2g

日(曜)	22日(月)	23日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	カレーです！「ふわふわ卵スープ」の卵は、なぜふわふわになっているでしょうか？ 正解は、卵に「パン粉」を加えているからです。こうすることで、かきたま汁のようなさらさらした卵ではなく、ふわっとした食感を生み出すことができます。	<p>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♪</p>
おもに体をくるものになる食品	①③ぶた肉 卵 ④とり肉	③④とり肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	②④牛乳 ④スキムミルク チーズ	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ
おもにエネルギーのとなる食品	③④にんじん ③トマト ほうれん草 ④ブロッコリー	③かぼちゃ バセリ ⑤ブロッコリー
5群	②③④たまねぎ ④しめじ コーン	③たまねぎ ④にんにく しょうが
6群	②③④米 麦 ③じゃがいも パン粉 ④米粉	②コッペパン ④コーンフレーク
その他調味料	②③④油 ④マーガリン (乳抜き)	③④油
栄養価	小学生 583 kcal 26.2 g 1.6 中学生 716 kcal 32.2 g 2.1	小学生 624 kcal 27.0 g 2.1g 中学生 757 kcal 32.0 g 3.0g

※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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
5(金)	しそ味ひじき	給食センター	学校	18(木)	天津飯の具のカップ	入っていた食缶へ返却してください	
9(火)	いちご蒸しパンのカップ	入っていた食缶へ返却してください		23(火)	セレクトデザート	業者	学校

