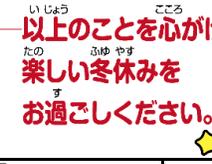




12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
こんだて	今月の有機野菜	 リクエスト献立 12月からわくわく給食がはじまります。みなさんがリクエストしてくれたメニューが週初めに登場します。楽しみにしてくださいね！				
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	 冬休みの食生活～10のポイント				
	主に体を作る食品	1群	 しっかりと手を洗ってから食事をしよう			
	主に体の調子を整える食品	2群	 いち(1)日3食、規則正しく食べよう			
主にエネルギーとなる食品	3群	 しっかりと手を洗ってから食事をしよう				
主にエネルギーとなる食品	4群	 いち(1)日3食、規則正しく食べよう				
主にエネルギーとなる食品	5群	 しっかりと手を洗ってから食事をしよう				
主にエネルギーとなる食品	6群	 いち(1)日3食、規則正しく食べよう				
調味料	12/20 (金)	 ケーキの箱・ピニール				
家庭でとってほしい食品	一口メモ					
こんだて	2	3	4	5	6	
	③フルーツヨーグルト	③おしんこあえ	③ぶたにくのしょうがいため	③かつおのしぐれどん	③ごぼうサラダ	
	①ターメリックライス ②チキンドリア	①ごはん ②このほどん	①ごはん ②きらすじる	①ごはん ②はくさいとなめこのみそしる	①コッパン ②チキンカチャートラ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 681 中 793 22.8 26.3	小 604 中 697 22.2 25.3	小 619 中 717 26.6 30.2	小 627 中 727 22.7 25.8	小 619 中 671 27.4 30.0
主に体を作る食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主に体の調子を整える食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主にエネルギーとなる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
調味料	①ターメリックライスパウダー ②白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう	②みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ 酢	②にぼしだし ③酒 しょうゆ	②酒 にぼしだし ③みりん しょうゆ	②チキンブイヨン コンソメスープ 赤ワイン ケチャップ 塩 ③しょうゆ 酢	
家庭でとってほしい食品	魚介類 いも類	乳製品 きのご類	果物類 小魚類	肉類 種実類	海藻類 淡色野菜	
一口メモ	こんがつ 今月からわくわく給食を実施します。初日の今日は、リクエストが多かったチキン料理とフルーツヨーグルトです。	このほどん 米の薬料はかまぼこなどを舞い散る米のほみだした、関西発祥のどんぶりです。	「きらす」とは鹿児島弁で「おから」のことです。	はくさい 白菜についている黒い斑点の正体は「ポリフェノール」で土の栄養をたくさん吸って大きくなった証拠です。	チキンカチャートラはイタリアの郷土料理の一つで狩人・猟師風の意味があります。	
こんだて	9	10	11	12	13	
	③ほうれんそうのごまあえ	③だいすたづくり	③サバカレーぎょうざ(2こ)	③たけのこぶたにくのたかないため	③ブロッコリーサラダ	
	①ごはん ②にくじゃが	①ごはん ②よせなべ	①キムタクごはん ②はるさめスープ	①ごはん ②さつまじる	①こがたコッパン ②ペペロチーノ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 621 中 720 24.0 27.7	小 666 中 773 28.9 33.3	小 680 中 769 26.1 29.5	小 627 中 725 27.1 31.2	小 606 中 665 23.1 25.3
主に体を作る食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主に体の調子を整える食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主にエネルギーとなる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
調味料	②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢	②酒 みりん しょうゆ かつおだし 塩 ③みりん しょうゆ	①酒 しょうゆ ②鶏からスープ 酒 ③しょうゆ 塩 こしょう	②にぼしだし ③酒 しょうゆ	②しょうゆ 一味とうがらし コンソメスープ 塩 鶏からスープ フライドガーリック こしょう ③酢 しょうゆ 塩 白こしょう	
家庭でとってほしい食品	きのご類 乳製品	緑黄色野菜 果物類	乳製品 いも類	豆類 きのご類	魚介類 種実類	
一口メモ	じゃがいもはイモ類の仲間です。ビタミンCも多く含まれます。味わって食べてみましょう。	よくかむことで歯やあごが強くなるなどよいことがたくさんあります。	キムタクごはんは「キムチ」と「たくあん」を使った長野県産の生じたご当地メニューです。	さつま汁は鹿児島の郷土料理の一つで、鶏肉を使っていることが特徴です。	イタリアでは「アーリオ・オーリオ・ペペロチーノ」と呼ばれます。にんにく・油・唐辛子を意味します。	



12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
こんだて	③ドライカレー		③おちやパンこやき	③ゆすのかあえ	③ピリからやきにくとん	 ③フライドチキン ④セレクトケーキ
	①ターメリックライス	②ラビオリスープ	①ごはん	②ほうとう	①ごはん	②ニラたまスープ
エネルギー(kcal)		小 625 中 727	小 699 中 794	小 654 中 758	小 603 中 698	
たんぱく質(g)		24.8 28.5	32.5 35.4	26.0 29.7	26.9 31.0	
主に体を作る食品	1群	②③ぶたにく ③だいす	②★ウインナー ぶたにく ②★ちくわ	②とりにく あぶらあげ むぎみそ	②とうふ ②たまご	②★ウインナー ③とりにく
	2群	牛乳	牛乳 ②こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②パセリ ③あおピーマン	②にんじん いんげん	②かぼちゃ はねぎ ③ほうれんそう	②③にんじん ②にら こまつな ③あおピーマン	②にんじん パセリ ②トマト
	4群	②③たまねぎ ②キャベツ ③にんにく	②たまねぎ だいこん こんにやく ③おちや	②ごぼう えのき しめじ はくさい しょうが ③だいこん りょくとうもやし ③ゆす	②③たまねぎ ②きくらげ ③たけのこ しょうが にんにく りんご	②たまねぎ キャベツ ③にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②★パンこ こむぎこ	①こめ ②さとう ③★パンこ	①こめ ②やせうまめん ③さとう	①こめ ②でんぷん ③ざらめ	①コッペパン ②マカロニ ジャガイモ ③でんぷん こむぎこ
	6群		③オリーブオイル ★マヨネーズ	②あぶら	③ごま ごまあぶら	③あぶら ④ケーキ
調味料		①ターメリックライスパウダー ②鶏がらスープ しょうゆ こしょう 塩 コンソメスープ ③カレー粉 ケチャップ チミグラソース とんかつソース コンソメスープ 赤ワイン 塩	②コンソメスープ しょうゆ 酒 ③こしょう ガーリック 塩 白ワイン	②かつおだし 酒 しょうゆ みりん 一味とうがらし ③しょうゆ 酢 塩	②しょうゆ 塩 酒 かつおだし ③酒 しょうゆ コチジャン 塩	②ケチャップ 鶏がらスープ こしょう 塩 コンソメスープ ③しょうゆ 白ワイン ナツメグ パプリカパウダー
家庭でとってほしい食品		魚介類 乳製品	種実類 緑黄色野菜	小魚類 緑黄色野菜	いも類 海藻類	豆類 魚介類
一口メモ		ラビオリ ラビオリとは、こむぎこつく きし 小麦粉で作った生地で、にんじん、野菜などの具材を包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。今日のスープには、星の形をしたにんじんが入っています。入っていたらラッキー！さがしてみてくださいね★	お茶 今日のお茶パン粉焼きに使用したお茶は、志布志市茶業振興会から提供いただきました。志布志市は県内2番目のお茶の産地です。みなさん知っていましたか？そして、抹茶の原料である茶葉の生産量は日本一なんです	冬至 12月21日は冬至です。冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」がつく食材を食べると「運」がよくなるといわれています。	ニラ ニラには疲労回復に役立つビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンAも豊富なので、風邪をひきやすい人におすすめな食材です。	クリスマス 今日はクリスマスにちなんで、みなさんが楽しみにしていたクリスマスケーキがあります。世界ではいろいろなケーキがあり、例えばフランスでは薪の形をしたケーキ、ドイツではシュトーレンを食べます。
こんだて	③ホイコーロー		しゅうぎょうしき 終業式		Aブロック18日(水) Bブロック20日(金)♥セレクトケーキ♥	
	①ごはん	②つくねいりちゅうかスープ	たのしく・元気に冬休み♪		(チョコレートケーキを選んだ人の栄養価)	
エネルギー(kcal)	小 618 中 716	◆早寝・早起き・朝ごはん！ 規則正しい生活で1日をスタート		(いちごケーキを選んだ人の栄養価)		
たんぱく質(g)	27.1 30.8			690kcal たんぱく質28.7g 738kcal たんぱく質30.2g		
主に体を作る食品	1群	②とうふ ★つくね ③ぶたにく あかみそ	◆なんでも食べて元気なからだ！ 好き嫌いせずにいろいろ食べよう		ケーキ別の栄養素	
	2群	牛乳				
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③あおピーマン	◆おやつを食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう		チョコレートケーキ 液全卵・乳又は乳製品を主要原料とする食品・砂糖・小麦粉・チョコレート・ココアパウダー・水あめ・粉末油脂・準チョコレート・こんにやく加工品・水・加工でんぷん・乳化剤・膨張剤・カゼインNa・炭酸Ca・カカオ色素・ピロリン酸第二鉄・ホエイソルト・PH調整剤・香料使用	
	4群	②たけのこ はくさい えのき ③しょうが にんにく キャベツ				
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②③でんぷん			いちごケーキ 液全卵・乳又は乳製品を主要原料とする食品・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・小麦粉・水あめ・粉末油脂・いちご濃縮果汁・水・乳化剤・増粘多糖類・膨張剤・カゼインNa・炭酸Ca・安定剤・酸味料・ピロリン酸第二鉄・紅麹色素・ビタミンC・乳清ミネラル・香料・Ph調整剤使用	
	6群					
調味料		②鶏がらスープ しょうゆ ③酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 テンメンジャン			たのしい冬休みを過ごしてくださいね★ 	
家庭でとってほしい食品		魚介類 緑黄色野菜				
一口メモ		2学期最後の給食です 今日で2学期の給食は終わります。クリスマスや年末・お正月など冬休みは行事が続きます。体調に気を付けてしっかり食べて冬休みも元気に過ごしましょう。				