



12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(A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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>今年も残すところ後1か月となり、もうすぐ冬休みがやってきます。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。冬休みも学校があるとときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて生活リズムを崩さないようにしましょう。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>冬休みの食生活~10のポイント</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> </div> </div>				
	エネルギー(kcal) たんはく質(g)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>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！</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>				
	主に体を作る食品	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1群 ゴミの分別について</p> <p>2群 (中身を出して資源袋へ)</p> <p>3群 (汚れている場合はさっと洗う)</p> <p>4群</p> <p>5群</p> <p>6群</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>				
	主に体の調子を整える食品	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12/18(水) ケーキの箱・ビニール</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>				
	主にエネルギーとなる食品	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12/18(水) ケーキの箱・ビニール</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>				
	調味料	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12/18(水) ケーキの箱・ビニール</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>				
家庭でとってほしい食品	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12/18(水) ケーキの箱・ビニール</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>					
一口メモ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12/18(水) ケーキの箱・ビニール</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>た (食)べすずに気をつけよう の (飲)み物は甘くないものを選ぼう し っかり手を洗ってから食事をしよう い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう ゆ っくりよくかんで食べよう や さい(野菜)をたっぷり食べよう す すんで、おうちのひとのお手伝いをしよう</p> </div> </div>					
こんだて	2	3	4	5	6	
	③ドライカレー	③かつおのしぐれどん	③ごぼうサラダ	③おしんこあえ	③ぶたにくのしょうがいため	
	①ターメリックライス ②ラビオリスープ	①ごはん ②はくさいとなめこのみそしる	①コッペパン ②チキンカチャートラ	①ごはん ②このはどん	①ごはん ②きらすじる	
	エネルギー(kcal) たんはく質(g)	小 625 中 755 24.8 28.9	小 627 中 703 22.7 24.5	小 619 中 671 27.4 30.0	小 604 中 689 22.2 25.0	小 619 中 700 26.6 29.5
	主に体を作る食品	②③ぶたにく ③だいす	②とうふ あぶらあげ あかみそ むぎみそ ③ツナ(かつお)	②とりにく だいす ひよこめまめ レッドキドニー	②あぶらあげ ②かまぼこ たまご	②おからパウダー あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく
	主に体の調子を整える食品	②③にんじん ②パセリ ③あおピーマン	②にんじん ふかねぎ ③えだまめ	②③にんじん ②ほうれんそう フロccoli	②③にんじん ②ほうれんそう はねぎ	②③にんじん ②はねぎ ③あおピーマン
主にエネルギーとなる食品	①こめ ②★パンこ こむぎこ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①コッペパン ②③さとう ②じゃがいも	①こめ ②③さとう ②でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぶん	
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、デミグラスソース とんかつソース コンソメスープ 赤ワイン 塩	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	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	
家庭でとってほしい食品	魚介類 乳製品	肉類 種実類	海藻類 淡色野菜	乳製品 きのこと類	果物類 小魚類	
一口メモ	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★	はくさい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。	木の葉はかまぼこなどを飾る木の葉に見立てた、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。	
こんだて	9	10	11	12	13	
	③ホイコーロー	③たけのことぶたにくのたかないため	③フロccoliサラダ	③だいすたづくり	③サバカレーぎょうざ(2こ)	
	①ごはん ②つくねいりちゅうかスープ	①ごはん ②さつまじる	①こがたコッペパン ②ペペロチーノ	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	
	エネルギー(kcal) たんはく質(g)	小 618 中 723 27.1 31.6	小 627 中 725 27.1 31.2	小 606 中 668 23.1 25.3	小 666 中 784 28.9 33.9	小 680 中 779 26.1 30.1
	主に体を作る食品	②とうふ ★つくね ③ぶたにく あかみそ	②とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく ③★さつまあげ	②★ベーコン	②ぶたにく あぶらあげ ③だいす ②★つみれ(たろうお) ③にぼし	①②③ぶたにく ③さば
	主に体の調子を整える食品	②③にんじん ③あおピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③たかな	②あおピーマン ほうれんそう ③フロccoli	②にんじん きょうな	①ふかねぎ ②にんじん いら
主にエネルギーとなる食品	①こめ ②③でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①コッペパン ②スパゲティ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②はるさめ ②③しょうが ③こむぎこ さとう	
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 テンメツジャン	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 鶏がらスープ 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	②酒 みりん しょうゆ かつおだし 塩 こんぶだし ③みりん しょうゆ	①酒 しょうゆ ②鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ こしょう カレールウ 塩	
家庭でとってほしい食品	魚介類 緑黄色野菜	豆類 きのこと類	魚介類 種実類	緑黄色野菜 果物類	乳製品 いも類	
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。	さつま汁は鹿児島県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。	よくかむことで歯やあごが強くなるなど良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」を使った長野県で誕生したご当地メニューです。	



12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(A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フルーツヨーグルト ①ターメリックライス ②チキンドリア	③ピリからやきにくどん ①ごはん ②ニラたまスープ	③フライドチキン ④セレクトケーキ ①コッパン ②ABCトマトスープ	③おちゃパンこやき ①ごはん ②ようふうおでん	③ゆすのかあえ ①すくなめごはん ②ほうとう								
エネルギー(kcal)	小 681 中 821	小 603 中 688		小 699 中 794	小 654 中 725								
たんぱく質(g)	22.8 26.7	26.9 30.3		32.5 35.4	26.0 28.4								
主に体を作る食品	1群 ②とりにく ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ とうにゅう ③ヨーグルト	②とうふ ②たまご ③ぶたにく あかみそ	②★ウインナー ③とりにく	②★ウインナー ぶたにく ②★ちくわ ③しいら	②とりにく あぶらあげ むぎみそ ②★さつまあげ								
	2群 牛乳 ②ぎゅうにゅう ③きな粉	牛乳	牛乳	牛乳 ②こんぶ	牛乳								
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ほうれんそう	②③にんじん ②にら こまつな ③あピーマン	②にんじん パセリ ②トマト	②にんじん いんげん	②かぼちゃ はねぎ ③ほうれんそう								
	4群 ②たまねぎ しめじ コーン ③りんご もも ぶどうかじゅう	②③たまねぎ ②きくらげ	②たまねぎ キャベツ	②たまねぎ だいこん こんにやく	②こぼろ 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ゆず								
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②こむぎこ	①こめ ②でんぶん ③ざらめ	①コッパン ②マカロニ じゃがいも ③でんぶん 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								
	6群 ②★マーガリン	③ごま ごまあぶら	③あぶら ④ケーキ	③オリーブオイル ★マヨネーズ	②あぶら								
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塩 しょうゆ 白ワイン ナツメグ パプリカパウダー	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								
家庭でとってほしい食品	魚介類 いも類	いも類 海藻類	豆類 魚介類	種実類 緑黄色野菜	小魚類 緑黄色野菜								
一口メモ	チキンドリア ドリアは日本のホテルで生まれたメニューです。今日は鶏肉を使ったチキンドリアです。ごはんにかけて食べましょう。	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、ドイツではシュトレンを食べます。	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。志布志市は真肉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。								
こんだて	③ほうれんそうのごまあえ ①ごはん ②にくじゃが	しゅうぎゅうしき 終業式 たのしく・元気に冬休み♪ ◆早寝・早起き・朝ごはん！ きそくただ 規則正しい生活で1日をスタート ◆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 からだをつくる エネルギーのもとになる からだのちようしを とのえる ◆おやつを食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう 	<div style="text-align: center;"> <p>Aブロック18日(水) Bブロック20日(金)♥セレクトケーキ♥</p> <p>しょうがっこう 小学校 ちゅうがっこう 中学校</p> <p>(チョコレートケーキを選んだ人の栄養価)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>690kcal</td> <td>たんぱく質28.7g</td> <td>738kcal</td> <td>たんぱく質30.2g</td> </tr> </table> <p>(いちごケーキを選んだ人の栄養価)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>680kcal</td> <td>たんぱく質28.3g</td> <td>728kcal</td> <td>たんぱく質29.8g</td> </tr> </table> <p>ケーキ別の栄養素</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 5px;"> <p>チョコレートケーキ</p> <p>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・加工でんぶん・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</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 5px;"> <p>いちごケーキ</p> <p>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</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 5px; text-align: center;"> <p>たの 楽しい冬休みを過ごしてくださいね★</p> </div> </div>			690kcal	たんぱく質28.7g	738kcal	たんぱく質30.2g	680kcal	たんぱく質28.3g	728kcal	たんぱく質29.8g
690kcal	たんぱく質28.7g	738kcal	たんぱく質30.2g										
680kcal	たんぱく質28.3g	728kcal	たんぱく質29.8g										
エネルギー(kcal)	小 621 中 711												
たんぱく質(g)	24.0 27.4												
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく あつあげ ②★さつまあげ												
	2群 牛乳												
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ②いんげん ③ほうれんそう												
	4群 ②しょうが たまねぎ こんにやく ③もやし コーン												
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも ②③さとう												
	6群 ②あぶら ③ごまあぶら すりごま												
調味料	②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢												
家庭でとってほしい食品	きのこ類 乳製品												
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。												