



志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

-  ^{しょうさい}の食材はアレルギー^{たいおうしょうくひん}対応食品です。★印の食品に、^{しるし}乳・^{しょう}卵は使用されておりません。

月		火		水		木		金					
こんだて		こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜		こ うん 幸運を呼び込む冬至の食べ物				としこ 年越しそば					
		• かぼちゃ		 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。				 大晦日 なんでも年越しそばを食べるの？					
								 そばは、ほのかにゆでたそばを、つゆでいただきます。					
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		ゴミの分別について		こんだて 今月は、Aブロックが12/15(月)、Bブロックが12/22(月)に冬至の献立です。メニューは、ごはん・かぼちゃのうま煮・ゆずの香和え・牛乳です。冬至献立を食べて「運」を呼び込んでくださいね。				 そばは、ほのかにゆでたそばを、つゆでいただきます。			
主に体を作る食品		1群		主に体の調子を整える食品		3群		主にエネルギーとなる食品		5群			
調味料		22日(月)		ケーキの箱・ビニール袋		23日(火)		きざみのりの袋					
一口メモ		23日(火)		きざみのりの袋									
こんだて		1		2		3		4		5			
		 ①ごはん ②かぼちゃのみそ煮		 ①ごはん ②おやこどん		 ①こがたコッペパン ②マカロニのカレーソース		 ①ごはん ②さつまじる		 ①キムタクごはん ②やさしいたまごのどろみスープ			
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 599 中 736 24.7 29.9		小 650 中 797 27.5 32.7		小 710 中 920 25.2 31.8		小 603 中 745 25.7 31.3		小 627 中 771 23.9 28.8	
		主に体を作る食品		1群		2群		3群		4群		5群	
主に体の調子を整える食品		3群		4群		5群		6群		7群			
調味料		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)			
一口メモ		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)			
こんだて		8		9		10		11		12			
		 ①ごはん ②にくじゃが		 ①ごはん ②つくねスープ		 ①コッペパン ②タイガーマスこのシチュー		 ①ごはん ②よせなべ		 ①ごはん ②はくさいとなめこのみそ煮			
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 623 中 771 22.7 27.7		小 598 中 738 27.2 33.1		小 608 中 771 23.9 29.9		小 666 中 826 28.3 34.5		小 573 中 697 27.8 32.8	
		主に体を作る食品		1群		2群		3群		4群		5群	
主に体の調子を整える食品		3群		4群		5群		6群		7群			
調味料		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)			
一口メモ		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)			



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 15	火 16	水 17	木 18	金 19
こんだて						
		①ごはん ②かぼちゃのうまに ③ゆずのかあえ	①ごはん ②わかめスープ ③ピビンバ	①こがたコッパン ②ラーメン ③ごぼうナッツサラダ	①ごはん ②ようふうおでん ③さかなのおちゃんこやき	①ごはん ②けんちんじる ③ピリからみそどん
エネルギー(kcal)		小 610 中 749	小 599 中 734	小 559 中 718	小 611 中 751	小 617 中 759
たんぱく質(g)		23.2 27.6	26.9 32.3	22.6 28.2	22.5 26.8	25.6 31.1
主に体を作る食品	1群	②ふたにく だいず あつあげ	②とりにく とうふ ③ふたにく みそ	②ふたにく	②★ウインナー ふたにく ②★ちくわ ③しいら	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ふたにく だいず みそ
	2群	牛乳	牛乳 ②わかめ	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かぼちゃ いんげん ③ほうれんそう	②③にんじん ③ほうれんそう	②にんじん ③あかピーマン いんげん	②にんじん いんげん	②にんじん ③にら
	4群	②たまねぎ こんにゃく ③だいこん もやし ③ゆず	②たまねぎ ぶかねぎ ②③にんにく ③きりぼしだいこん だいずもやし	②きくらげ キャベツ たまねぎ ②ぶかねぎ にんにく しょうが ③ごぼう	②こんにゃく たまねぎ だいこん ③おちゃ	②だいこん しいたけ こんにゃく ③ごぼう しょうが
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	①こめ ③しょうが ③さとう	①パン ②★ラーメン ③さとう ②あぶら ③★マヨネーズ ごま	①こめ ②さとう ③パン	①こめ ②じゃがいも ③さとう
	6群	②あぶら	②③あぶら ごま	③アーモンド カシューナッツ	③★マヨネーズ あぶら	②③あぶら ③ごま
調味料		②酒 みりん しょうゆ ③しょうゆ 酢 塩	②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	②しょうゆ 鶏がらスープ ★白湯 こしょう 中華味 ③しょうゆ	②コンソメ しょうゆ 酒 ③こしょう ガーリックパウダー 塩 白ワイン	②かつおだし しょうゆ 塩 みりん ③酒 みりん トウバンジャン しょうゆ
家庭でとってほしい食品		淡色野菜・種実類	いも類・果物類	魚類・海藻類	緑黄色野菜・きのこ類	乳製品・淡色野菜
一口メモ		とうじ 冬至 今年の冬至は12月22日です。1年で最も昼が短く夜が長い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があり、健康や幸せを願う日です。	わかめ 日本では縄文時代の遺跡から、わかめの痕跡が発見されており、古くから食べられていました。乾燥わかめは水でもどすと約10倍の重量にふくらみます。	ラーメン ラーメンは中国語で「小麦を引っ張ったもの」という意味です。拉(ラー)は中国語で「引っ張る」、麺(ミエン)は中国語で「小麦」を意味しています。	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さんからいただきました。お茶に含まれるカテキンには風邪予防などの感染予防に効果があるとされています。	豚みそ 豚みそは鹿児島県の郷土料理です。冷蔵庫がなかった時代に、豚肉を無駄にしないための工夫から生まれました。今日はピリ辛な豚みそを作りました。
こんだて				24 しょうじょうしき 終業式 たの げんき ふゆやす 楽しく・元気に冬休み♪ ◆早寝・早起き・朝ごはん！ 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 ◆おやつを食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう 		
		①すくなめごはん ②チキンドリア ③ブロッコリーのソテー ④セレクトケーキ	①ごはん ②ぐだくさんみそしる ③やきとりどんぶり ④きざみのり			
エネルギー(kcal)		小 615 中 760	小 614 中 757			
たんぱく質(g)		23.8 28.2	27.0 33.0			
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうにゅう ③★ベーコン 牛乳 ②ぎゅうにゅう	②とうふ みそ ③とりにく			
	2群	②なまクリーム チーズ	牛乳 ②わかめ ④のり			
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②こまつな ③ブロッコリー	②にんじん はねぎ			
	4群	②たまねぎ マッシュルーム にんにく ③コーン	②もやし たまねぎ えのきたけ ③ぶかねぎ しょうが			
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも こむぎこ ④ケーキ	①こめ ②かたくりこ さとう			
	6群	②③あぶら ②★マーガリン	③あぶら			
調味料		②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	②煮干しだし ③酒 塩 みりん しょうゆ			
家庭でとってほしい食品		淡色野菜・魚類	豆類・いも類			
一口メモ		クリスマス 少し早いですが、メリークリスマス！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です。みなさんは何のケーキを選びましたか？	2学期最後の給食 今日は2学期最後の給食です。冬休みはクリスマスや正月など楽しい行事がたくさんあります。体調管理に気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。	クリスマスセレクトケーキ ① チョコケーキ ・ ② イチゴケーキ ・ ③ ガトーショコラ 1 ガトーショコラ 2 チョコケーキ 3 イチゴケーキ の順番で人気でした★ ＜エネルギー＞＜たんぱく質＞ ・ チョコケーキ 55kcal 0.9g ・ イチゴケーキ 53kcal 0.8g ・ ガトーショコラ 75kcal 0.8g ・ 米粉チョコケーキ 76kcal 0.8g ・ 米粉いちごケーキ 70kcal 0.6g		