



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。

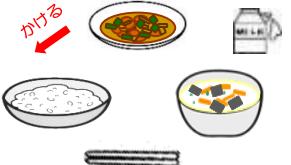
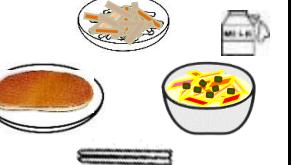
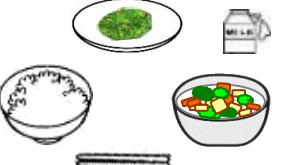
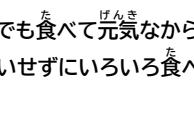
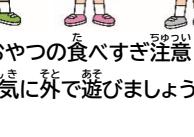
	月	火	水	木	金					
こんだて	今月の有機野菜 ・かぼちゃ	幸運を呼び込む 冬至 の食べ物 今年の冬至は 12月22日	冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくと言われています。	年越しそば	年越しそば					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			今月は、Aブロックが12/15(月)、Bブロックが12/22(月)に冬至の献立です。メニューは、ごはん・かぼちゃのうま煮・ゆずの香和え・牛乳です。冬至献立を食べて「運」を呼び込んでくださいね。							
主に体を作る食品	1群 ゴミの分別について 2群 (中身を出して資源袋へ)	22日(月) ケーキの箱・ ビニール袋	「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!							
主に体の調子を整える食品	3群 (汚れている場合はさっと洗う) 4群	23日(火) きざみのりの袋	なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどう (うどん)							
主にエネルギーとなる食品	5群 6群									
調味料										
家庭でとてもらいたい食品										
一口メモ										
こんだて	1 ③ぶたにくのしょうがやき ①ごはん ②かぼちゃのみぞしる	2 ③ほうれんそうのごまあえ ①ごはん ②おやこどん	3 ③キャラメルポテト ①こがたコッペパン ②マカロニのカレーソース	4 ③たけのことぶたにくのたかないため ①ごはん ②さつまじる	5 ③アセロラポンチ ①キムタクごはん ②やさいとたまごのとろみスープ					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 599 24.7	中 736 29.9	小 650 27.5	中 797 32.7	小 710 25.2	中 920 31.8	小 603 25.7	中 745 31.3	小 627 23.9	中 771 28.8
主に体を作る食品	1群 ②あぶらあげ みそ ③ぶたにく	2群 ②とりにく あぶらあげ ②かまぼこ たまご	3群 ②ぶたにく ③にんじん ②はねぎ	4群 ②とりにく あぶらあげ みそ ③ぶたにく ③★さつまあげ	5群 ①ぶたにく ②★ベーコン ②たまご					
主に体の調子を整える食品	3群 ②かぼちゃ はねぎ ③にんじん ピーマン	4群 ②たまねぎ えのきだけ ③キャベツ しょうが	5群 ①こめ ②さとう ③さとう かたくりこ	6群 ③ごま あぶら						
主にエネルギーとなる食品	1群 ②あぶらあげ みそ ③ぶたにく	2群 ②とりにく あぶらあげ ②かまぼこ たまご	3群 ②にんじん ②はねぎ ③たかな ②たまねぎ マッシュルーム ③もやし コーン	4群 ②だいこん こんにゃく しょうが ③たけのこ たまねぎ	5群 ①アセロラ モモ バイン					
調味料	②煮干だし ③酒 ショウゆ	②かつおだし ショウゆ みりん 塩 ③酒 ショウゆ 醤	①こめ ②じやがいも マカロニ ③さつまいも さとう	②じやがいも ③さとう	①あぶら ごま					
家庭でとてもらいたい食品	魚介類・いも類	きのこ類・果物類	豆類・緑黄色野菜	小魚類・種実類	乳製品・海藻類					
一口メモ	12月8日は「有機農業の日(オーガニックデー)」です。今日のみぞ汁に有機のかぼちゃを使います。	かぼちゃは栄養がぎゅっと詰まった食べ物です。完全栄養食品といわれています。	きのうは温食に量形のにんじんが入っているので蒸してみてくださいね。入っていたらラッキーなことが起きるかも・・・♪	さつまじは、とりにくのかぶ肉を使った真だくさんのみぞ汁で鹿児島県の郷土料理です。	「キムチとたくあんのご飯」を略して「キムタクご飯」です。長野県の学校給食が発祥です。					
こんだて	8 ③だいこんサラダ ①ごはん ②にくじやが	9 ③ホイコーロー ^{物語給食} ①ごはん ②つくねスープ	10 ③ナタデココフルーツ ①コッペパン ②タイガーモスごうのシチュー	11 ③アーモンドたづくり ①ごはん ②よせなべ	12 ③かつおしぐれどん ①ごはん ②はくさいとなめこのみぞしる					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 623 22.7	中 771 27.7	小 598 27.2	中 738 33.1	小 608 23.9	中 771 29.9	小 666 28.3	中 826 34.5	小 573 27.8	中 697 32.8
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 ②つくね(とりにく) とうふ ③ぶたにく	3群 ②ぶたにく ③にんじん ③ビーマン	4群 ②ぶたにく あぶらあげ ②たこおつみれ	5群 ②とうふ みそ ③かつお					
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②いんげん	4群 ②こんにゃく たまねぎ しょうが ③きりほしだいこん きゅうり	5群 ②にんじん ブロッコリー トマト	6群 ②にんじん ②だいこん はくさい ふかねぎ	7群 ②にんじん					
主にエネルギーとなる食品	1群 ①こめ ②じやがいも ②③さとう	2群 ②たけのこ はくさい えのきだけ ③たまねぎ キャベツ にんにく	3群 ②たまねぎ しめじ ③パン もも りんごかじゅう	4群 ②だいこん はくさい ふかねぎ ②こんにゃく しょうが	5群 ②はくさい なめこ ③たまねぎ ③コーン えだまめ しょうが					
調味料	②しょうゆ みりん ③しょうゆ 醤	②鶏がらスープ ショウゆ オイスターソース ③酒 ショウゆ トウバンシャン アンメンジャン	③ナタデココ ③さんしょうゼリー(りんご) ③チキンピュイ	5群 ①こめ ②じやがいも ③さとう	6群 ③さとう ③あぶら					
家庭でとてもらいたい食品	淡色野菜・豆類	いも類・乳製品	魚類・淡色野菜	緑黄色野菜・きのこ類	小魚類・果物類					
一口メモ	月曜日にはわくわく給食を取り入れています。みなさんが選んだ給食はランクインしていましたか?	はる春キャベツに比べて冬キャベツは葉が厚く、煮込み料理や炒め料理をすると甘みがより引き立ちます。	今日は「天空の城ラピュタ」で出てくる、タイガーモス号でシータが海賊のために作ったシチューをイメージしています。	よく噛んで食べると、食べ過ぎを予防したり、たまに口をあわせると、虫歯を予防してくれたりといいことがあります。	なめこのぬるぬるは、冬の寒さや乾燥、虫や菌からなめこの身を守ってくれます。					



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	火	水	木	金
こんだて		15	16	17	18	19
		③ゆずのかあえ  ①ごはん ②かぼちゃのうまい	③ビビンバ  ①ごはん ②わかめスープ	 ①ごがたコッペパン ②ラーメン	 ①ごはん ②ようふうおでん	 ①ごはん ②けんちんじる
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
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく だいす あつあげ ③ぶたにく みそ	②とりにく とうふ ③ぶたにく	②★ウインナー ぶたにく ②★ちくわ ③しいら	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいす みそ	
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳	牛乳 ②こんぶ	牛乳
主にエネルギーとなる食品	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あかビーマン 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 ふかねぎ ②③にんにく ③きりぼしだいこん だいすもやし	②きくらげ キャベツ たまねぎ ②ふかねぎ 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
調味料	5群	①こめ ②じゃがいも ②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 カシューなつ	③★マヨネーズ あぶら	②③あぶら ③ごま
		②酒 みりん しょうゆ ③しょうゆ 醋 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 こしら う 中華味 ③しょうゆ	②コンソメ しょうゆ 酒 ③こしら 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 トウパンジャン しょうゆ
家庭でとっとも らいたい食品		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 今年の冬至は12月22日です。1年 で最も短く夜が長い日です。ゆ す湯に入ったり、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 カ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、志布志市余業振興会さん からいただきました。お茶に含まれ 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 豚みそは鹿児島の郷土料理です。 冷蔵庫がなかった時代に、豚肉を 焼いてからお茶に含ませて、無駄に しないための工夫から生まれま きました。今日はピリ辛な豚みそ を作りました。
こんだて		22	23	24	 <p style="text-align: center;">クリスマスセレクトケーキ</p>  <p style="text-align: center;"> ① チョコケーキ · ② イチゴケーキ · ③ ガトーショコラ </p> <p style="text-align: center;"> ガトーショコラ チョコケーキ イチゴケーキ </p> <p style="text-align: center;">の順番で人気でした★</p>	
エネルギー(kcal)	小 615 中 760	小 614 中 757	小 614 中 757	げんき ふくやす たの 楽しく・元気に冬休み♪	 <p>◆はやね はやお あさ 規則正しい生活で1日をスタート</p>	
たんぱく質(g)	23.8	28.2	27.0	33.0	 <p>◆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</p>	
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きゅうにゅう	②とうふ みそ ③とりにく	 <p>からだをつくる エネルギーの もとになる からだのちょうしき ととのえる</p>		
主に体の調子を整える食品	2群	②なまクリーム チーズ	牛乳 ②わかめ ④のり	 <p>◆おやつの食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう</p>		
主にエネルギーとなる食品	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ふかねぎ しょうが	<p>◇おやつの食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう</p>		
調味料	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	<p>◇おやつの食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう</p>		
家庭でとっとも らいたい食品		淡色野菜・魚類	豆類・いも類	<p>◇おやつの食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう</p>		
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。	<p style="text-align: center;"><エネルギー><たんぱく質></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 		