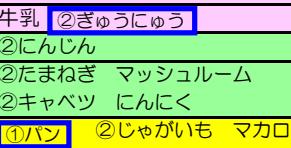
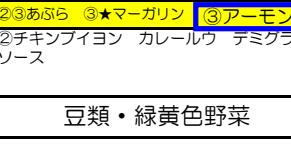
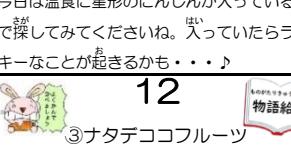


A cartoon snowman with a red Santa hat and a red scarf.

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。

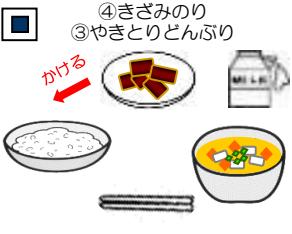
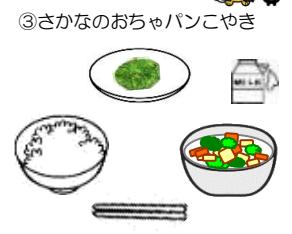
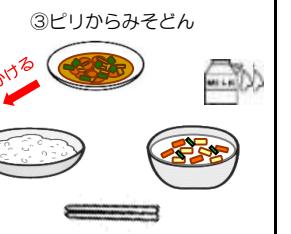
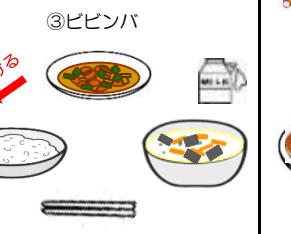
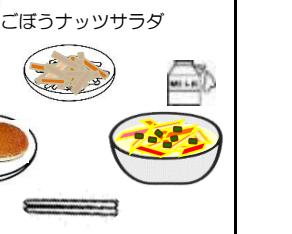
月		火	水	木	金
こんだて	こんげつ ゆうき やさい 今月の有機野菜	幸運を呼び込む 冬至 の食べ物			
	・かぼちゃ	 <p>冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくと言われています。</p>			
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	<p>今月は、Aブロックが12/15(月)、Bブロックが12/22(月)に冬至の献立です。メニューは、ごはん・かぼちゃのうま煮・ゆずの香和え・牛乳です。冬至献立を食べて「運」を呼び込んでくださいね。</p>			
	主に体を作る食品 1群 ゴミの分別について	<p>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!</p> 			
	2群 なかみを出して資源袋へ (汚れている場合はさっと洗う)				
	3群 うどん				
	4群 うどん				
	5群 うどん				
	6群 うどん				
	調味料				
	家庭でとってもらいたい食品				
	一口メモ				
こんだて	1 ③だいこんサラダ ①ごはん ②にくじやが	2 ③だ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	3 ③アセロラボンチ ①キムタクごはん ②やさいとたまごのとろみスープ	4 ③ほうれんそうのごまあえ ①ごはん ②おやこどん	5 ③キャラメルポテト ①ごたがコッペパン ②マカロニのカレーソース
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 623 22.7	中 771 27.7	小 603 25.7	中 745 31.3
	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とりにく あぶらあげ みそ ③ぶたにく ③★さつまあげ	①ぶたにく ②★ベーコン ②たまご	②とりにく あぶらあげ ②かまぼこ たまご	②ぶたにく
	2群 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②きゅうにゅう
	3群 ②③にんじん ②いんげん ②こにゃく たまねぎ しょうが ③きりぼし大いこん きゅうり	②③にんじん ②はねぎ ③たかな ②だいこん こにゃく しょうが ③だけのこ たまねぎ	①②にんじん ②ほうれんそう ①キムチ(はくさい) たくあん えだまめ ①ににく ②たまねぎ キャベツ コーン	②にんじん はねぎ ②③ほうれんそう ②たまねぎ ③もやし コーン	②にんじん ②たまねぎ マッシュルーム ②キャベツ ににく
	4群 ①こめ ②じゃがいも ②さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	③アセロラ もも バイン ①こめ ②かたくりこ	①こめ ②③さとう ②かたくりこ	①パン ②じゃがいも マカロニ ③さつまいも さとう
	5群 ②③あぶら	②③あぶら	①あぶら ごま	③ごま あぶら	②③あぶら ③★マーガリン ③アーモンド
	6群 ②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢	②煮干だし ③酒 しょうゆ	①酒 しょうゆ ②鶏がらスープ しょうゆ 中華味	②かつおだし しょうゆ みりん 塩 ③しょうゆ 酢	②チキンブイヨン カレールウ テミグラスソース
	調味料	淡色野菜・豆類	小魚類・種実類	乳製品・海藻類	きのこ類・果物類
	家庭でとってもらいたい食品	月曜日にはわくわく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てか?	さつまじは、とくに鶏肉を使った真だくさんのみそ汁で、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。	豆類・緑黄色野菜
	一口メモ	豆類・緑黄色野菜	小魚類・種実類	乳製品・海藻類	きのこ類・果物類
こんだて	8 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	9 ③アーモンドたづくり ①ごはん ②よせなべ	10 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	11 ③ホイコーロー ^{かけ} ①ごはん ②つくねスープ	12 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
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 599 24.7	中 736 29.9	小 666 28.3	中 826 34.5
	主に体を作る食品 1群 ②あぶらあげ みそ ③ぶたにく	②ぶたにく あぶらあげ ②たちうおつみれ	②とうふ みそ ③かつお	②つくね(とりにく) とうふ ③ぶたにく	②ぶたにく
	2群 牛乳 ②わかめ	牛乳 ③にぼし	牛乳	牛乳	牛乳 ②スキムミルク
	3群 ②かぼちゃ はねぎ ③にんじん ピーマン ②たまねぎ えのきだけ ③キャベツ しょうが	②にんじん	②にんじん ②はくさい なめこ ③たまねぎ ②こにゃく しょうが	②にんじん ③ピーマン ②たまねぎ えのきだけ ③たまねぎ キャベツ ににく	②にんじん ブロッコリー トマト ②たまねぎ しめじ ③パン もも りんごかじゅう
	4群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう かたくりこ	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②かたくりこ ③さとう	①こめ ②かたくりこ ③さとう	①パン ②こむぎこ じゃがいも ③ナタデココ ③さんしょうゼリー(のんこ)
	5群 ③ごま あぶら	③アーモンド	③あぶら	②ごま ②③あぶら	②あぶら ★マーガリン
	6群 ②煮干だし ③酒 しょうゆ	②こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん 塩 酒 ③みりん しょうゆ	②煮干だし 酒 ③みりん しょうゆ	②鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース ③酒 しょうゆ トウバンジヤン テメンジヤン	②こしら 塩 ピーフシチュー テミグラスソース キャップ ウスターソース 赤ワイン チキンブイヨン
	調味料	魚介類・いも類	緑黄色野菜・きのこ類	小魚類・果物類	いも類・乳製品
	家庭でとってもらいたい食品	12月8日は「有機農業の日」(オーガニックデー)です。今日のみそ汁に有機のかぼちゃを使います。	かぼちゃを食べる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。	魚類・淡色野菜
	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。今日のみそ汁に有機のかぼちゃを使います。	かぼちゃを食べると、寒さをよぼうよく噛んで食べると、食べ過ぎを予防したり、だ液が出て虫歯を予防してくれたりといいことがたくさんあります。	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。	きょう てんとうしじは 年越しそば



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	火	水	木	金
こんだて		15	16	17	18	19
		 ①ごはん ②ぐだくさんみそしる	 ①ごはん ②ようふうおでん	 ①ごはん ②けんちんじる	 ①ごはん ②わかめスープ	 ①ごはん ②ラーメン
エネルギー(kcal)	小 614 中 757	小 611 中 751	小 617 中 759	小 599 中 734	小 559 中 718	
たんぱく質(g)	27.0	33.0	22.5	26.8	25.6	31.1
主に体を作る食品	1群	②とうふ みそ ③とりにく	②★ワインナー 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	②とりにく とうふ ③ぶたにく みそ	②ぶたにく
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳 ②わかめ ④のり	牛乳 ②こんぶ	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳
主にエネルギーとなる食品	3群	②にんじん はねぎ	②にんじん いんげん	②にんじん ③にら	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
	4群	②もやし たまねぎ えのきだけ ③ふかねぎ しょうが	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	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 ににく しょうが ③ごぼう
5群	①こめ ②かたくりこ さとう	①こめ ②さとう ③パンこ	①こめ ②じゃがいも ③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
6群	③あぶら	③★マヨネーズ あぶら	②③あぶら ③ごま	②③あぶら ごま	③アーモンド カシューナッツ	
調味料		②煮干だし ③酒 塩 みりん 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	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
家庭でとっともらいたい食品		豆類・いも類	緑黄色野菜・きのこ類	乳製品・淡色野菜	いも類・果物類	魚類・海藻類
一口メモ		焼きとりどんぶり 今日の焼きとりどんぶりは、甘だれにからめ、ご飯が進む味付けに仕上げました。ごはんにのせ、1食きりみのりをかけて、味わって食べてくださいね。	お茶 今日のお茶パパン粉焼きに使用したお茶は、志布志市茶葉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。	わかめ 日本では縄文時代の遺跡から、わら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(ミン)は中国語で「小麦」を意味しています。
こんだて	22	23	24	 <h3>クリスマスセレクトケーキ</h3>  <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> <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> <p>◆ おやつの食べすぎ注意！ 元気な外で遊びましょう</p> <p>1. チョコケーキ · 2. イチゴケーキ · 3. ガトーショコラ</p> <p>ガトーショコラ チョコケーキ イチゴケーキ</p> <p>の順番で人気でした★</p> <p><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 		
エネルギー(kcal)	小 610 中 749	小 615 中 760				
たんぱく質(g)	23.2	27.6	23.8			
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく だいす あつあげ	②とりにく とうにゅう ③★ベーコン 牛乳 ②きゅうにゅう			
主に体の調子を整える食品	2群	牛乳	②なまクリーム チーズ			
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 ②こまつな ③プロッコリー			
	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 マッシュルーム にんにく ③コーン			
5群	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ②じゃがいも こむぎこ ④ケーキ	①こめ ②じゃがいも こむぎこ ④ケーキ			
6群	②あぶら	②③あぶら ②★マーガリン	②③あぶら ②★マーガリン			
調味料		②酒 みりん しょうゆ ③しょうゆ 醋 塩	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			
家庭でとっともらいたい食品		淡色野菜・種実類	淡色野菜・魚類			
一口メモ		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。	2学期最後の給食 少し早いですがメリクリスマス！2学期最後の給食はクリスマスメニューです。みなさんは何のケーキを選びましたか？明日から冬休みです。体調管理に気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。			