



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)

● アレルギー対応食品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	幸運を呼び込む冬至の食べ物			年越しそば
	・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、風邪をひきにくいと言われています。</p> <p>今年のは冬至は12月22日</p> <p>今日は、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> <p>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!</p> <p>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ndon(うどん)</p>			<p>大晦日</p> <p>今年最後の晩餐は、何を食べてもいいのか悩む人が多いですが、そばは、おめでたいので、そばを食べてお祝いしましょう。</p> <p>今年あった悪いことを、そばを切るときに切ります。</p> <p>何かに浮かんだ？</p>
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
	主に体を作る食品	ゴミの分別について			
	主に体の調子を整える食品	〔中身を出して資源袋へ〕			
	主にエネルギーとなる食品	(汚れている場合はさっと洗う)			
調味料	15日(月)	きざみのりの袋			
家庭でとって もらいたい食品	23日(火)	ケーキの箱・ ビニール袋			
一口メモ					
こんだて	1	2	3	4	5
	③だいこんサラダ	③たけのことぶたにくのたかないため	③アセロラポンチ	③ほうれんそうのごまあえ	③キャラメルポテト
	①ごはん ②にくじゃが	①ごはん ②さつまじる	①キムタクごはん ②やさいとたまごの とろみスープ	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
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 623 中 771 22.7 27.7	小 603 中 745 25.7 31.3	小 627 中 771 23.9 28.8	小 650 中 797 27.5 32.7
	主に体を作る食品	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ぶたにく
	主に体の調子を整える食品	②③にんじん ②いんげん ②こんにゃく たまねぎ しょうが ③きりぼしだいこん きゅうり	②③にんじん ②はねぎ ③たかな ②だいこん こんにゃく しょうが ③たけのこ 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にんにく ②たまねぎ キャベツ コーン ③アセロラ もも バイン	②にんじん はねぎ ②③ほうれんそう ②たまねぎ マッシュルーム ③もやし コーン ④こめ ②③さとう ②かたくりこ ③ごま あぶら
主にエネルギーとなる食品	①こめ ②じゃがいも ②③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 ②さとう ②かたくりこ ③ごま あぶら	
調味料	②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢	②煮干しだし 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 ③しょうゆ 酢	②かつおだし しょうゆ みりん 塩 ③しょうゆ 酢	
家庭でとって もらいたい食品	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	豆類・緑黄色野菜
一口メモ	げつようび 月曜日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?	さつま汁は、鶏肉を使った具だくさん 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 「キムタクご飯」です。長野県の学校 給食が発祥です。	卵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。	今日は温食に量形のにんじんが入っているの で探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・・・♪
こんだて	8	9	10	11	12
	③ぶたにくのしょうがやき	③アーモンドたづくり	③かつおしぐれどん	③ホイコーロー	③ナタデココフルーツ
	①ごはん ②かぼちゃの みそしる	①ごはん ②よせなべ	①ごはん ②はくさいとなめ このみそ汁	①ごはん ②つくねスープ	①コッペパン ②タイガース のシチュー
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 599 中 736 24.7 29.9	小 666 中 826 28.3 34.5	小 573 中 697 27.8 32.8	小 598 中 738 27.2 33.1
	主に体を作る食品	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
	主に体の調子を整える食品	②かぼちゃ はねぎ ③にんじん ピーマン ②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ しょうが	②にんじん ②だいこん はくさい ふかねぎ ②こんにゃく しょうが	②にんじん 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	②にんじん ③ピーマン ②たけのこ はくさい えのきたけ ③たまねぎ キャベツ にんにく
主にエネルギーとなる食品	①こめ ③さとう かたくりこ ③ごま あぶら	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③アーモンド	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら	①こめ ②かたくりこ ③さとう ②ごま ②③あぶら	
調味料	②煮干しだし 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煮干しだし 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 トウバンジャン テンメ ンジャン	
家庭でとって もらいたい食品	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	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。	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 たりとよ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 まもってくれます。	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」に出てくる、タ イガース号でシチューが海賊のために作った シチューをイメージしています。



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 15		火 16		水 17		木 18		金 19	
こんだて											
	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	26.9	32.3	22.6	28.2
主に体を作る食品	1群	②とうふ みそ 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 とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいず みそ		②とりにく とうふ ③ぶたにく みそ		②ぶたにく	
	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	
主に体の調子を整える食品	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あかピーマン いんげん	
	4群	②もやし たまねぎ えのきたけ 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चा		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 だいずもやし		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	
主にエネルギーとなる食品	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	
	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	
家庭でとってほしい食品		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		焼きたりどんぶり 今日の焼きたりどんぶりは、甘だれにからめ、ご飯が進む味付けに仕上げました。ごはんのせ、1食きざみのりをかけて、味わって食べてください。		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。		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」、麵(ミエン)は中国語で「小麦」を意味しています。	

こんだて		22		23		24	
						終業式 たのしく・げんきに冬休み♪ ◆早寝・早起き・朝ごはん！ きそくただいせいの生活で1日をスタート	
	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	28.2			
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく だいず あつあげ		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群	牛乳		②なまクリーム チーズ			
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 ②こまつな ③ブロッコリー			
	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			
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 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			
調味料		②酒 みりん しょうゆ ③しょうゆ 酢 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			
家庭でとってほしい食品		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ークリスマス！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。		◆おやつを食べすぎ注意！ 元気に外で遊びましょう	

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