



# 12月 献立予定表 (前半)



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立 (小学校)

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2 ⑤アセロラゼリー ④小松菜としらす干しの炒めもの ①麦ごはん ③みそおでん		3 ④チリコンカン ①切り目入りパン スープ ③コンソメ		4 ④ちくわの磯辺揚げ ①キムタクごはん ③春雨スープ		5 ④ホキのパン粉焼き ①ミルクパン ③クラムチャウダー		6 ⑤みかん ④スタミナ炒め ①麦ごはん ③冬野菜のみそ汁	
エネルギー(kcal)	小	636	25.9	606	30.8	661	24.9	647	36.8	654	29.1
たんぱく質(g)	中	774	31.2	771	38.4	782	28.5	821	45.7	815	35.9
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく ちくわ あつあげ みそ		③とりにく ウインナー ④ぶたにく だいず レンズまめ		①ぶたにく ③とりにく ぶたにく ④ちくわ		③あさり とりにく いんげんまめ ④ホキ		③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく あかみそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④あおさ		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん ④こまつな にんじん		③にんじん こまつな ④にんじん パセリ		③にんじん こまつな		③にんじん こまつな ④パセリ		③にんじん ピーマン	
	4群 ビタミンC	③しいたけ こんにやく だいこん ⑤アセロラ		③キャベツ たまねぎ えだまめ ④たまねぎ にんにく		①はくさい だいこん えだまめ ③たまねぎ きくらげ えのきたけ		③たまねぎ しめじ ④にんにく		③ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい ふかねぎ ⑥にんにく たまねぎ りんご ⑤みかん	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さとう ⑤さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④さとう		①こめ さとう ③でんぶん はるさめ ④でんぶん こむぎこ さとう		①ミルクパン ③さつまいも こめ ④パンこ		①こめ おぎ ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら ④あぶら		①ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら		③バター ④ノンエッグマヨネーズ		④ごまあぶら	
調味料・その他		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④醤油 塩		③鶏がらスープ コンソメスープ 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう とうがらし		①酒 醤油 酢 塩 とうがらし ③鶏がら スープ 塩 醤油 ④塩		③酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩 ケチャップ		③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし	
ぜひご家庭で!		卵・豆・芋		魚・乳製品・海藻		豆製品・果物・芋		卵・淡色野菜・種実		豆・乳製品・芋	
メモ		しらすは成長すると何の魚になるでしょうか?①まぐろ②いわし③かつお...正解は②いわしです。しらすを釜茹でにして、乾燥させたものが「しらす干し」で、このしらす干しをさらに乾燥させた物を「ちりめんじゃこ」と呼びます。		チリコンカンは、アメリカのテキサス州が発祥の料理です。そのまま食べたりするのはなく、ごはんにのせたり、パスタと和えたり、トルティーヤに挟んで食べたりします。今日は手をよく洗って、パンに挟んで食べましょう。		キムタクごはんは、漬物有名な長野県で生まれた給食のメニューです。キムタクとは、キムチとたくあんのこと、キムチに含まれる乳酸菌はお腹の調子を整えてくれる働きがあります。		今日のクラムチャウダーに入っているあさはり血液を作るために必要な「鉄分」やその働きを手助けする「ビタミンB12」を豊富に含んでいます。そのため、貧血気味の人におすすめの食材です。		みかんは10月頃収穫される「極早生みかん」、11月頃に収穫される「中生みかん」、12月中旬に収穫される「中生みかん」と収穫時期によって種類が変わります。形は縦に丸いものよりも平べったいものの方が甘みがあり、おいしいとされています。	
こんだて名 (はいぜん図)		9 ④豚みそ ①麦ごはん ③筑前煮		10 ⑤マーシャルビーンズ ④粒マスタードサラダ ①コッペパン シチュー ③デミ		11 ⑤わかめのさっと炒め ④ぶりのねぎ塩焼き ①麦ごはん ③吉野汁		12 ④白菜の中華サラダ ①黒糖パン エン ③タイピー		13 ④いりこナッツ ①麦ごはん ③ちゃんこ鍋煮	
エネルギー(kcal)	小	680	31.6	635	27.8	669	34.1	600	25.2	671	33.5
たんぱく質(g)	中	876	40.6	824	34.6	821	41.2	763	32.0	834	41.3
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ちくわ ④ぶたにく ちやうけみそ		③ぶたにく だいず いんげんまめ ⑤だいず		③とりにく とうふ あぶらあげ ④ぶり		③ぶたにく ずらたまご かまぼこ		③ぶたにく とりにく とうふ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう ⑤わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん ④にんじん には		③にんじん ④あかピーマン		③にんじん こまつな		③にんじん こまつな ④にんじん ブロッコリー		③にんじん には	
	4群 ビタミンC	③たけのこ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ ④ごぼう		③にんにく しょうが たまねぎ ④きゅうり コーン キャベツ レモン		③こんにやく だいこん ④しょうが にんにく ふかねぎ ⑤しょうが		③しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ ④きゅうり はくさい		③たまねぎ しょうが こんにやく だいこん はくさい えのきたけ	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも こめ ④さとう ⑤さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん ④さとう ⑤さとう		①こくとうパン ③マロニー ④さとう		①こめ おぎ ③さとう でんぶん パンこ ④さとう	
	6群 脂質	③ごまあぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド オリーブオイル ⑤あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら		③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		④アーモンド カシューナッツ	
調味料・その他		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④みりん		③こしょう 赤ワイン ウスターソース トンカツソース ケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ 塩 醤油 酢 粒マスタード ⑥ココアパウダー 塩		③酒 醤油 塩 かつお節だし ④酒 塩 こしょう 醤油 ⑤醤油 みりん		③塩 醤油 酒 オイスターソース 鶏がらスープ こしょう ④醤油 酢 塩		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④醤油 みりん	
ぜひご家庭で!		魚・卵・果物		豆製品・海藻・小魚		卵・豆・乳製品		海藻・果物・芋		卵・豆・乳製品	
メモ		筑前煮は、ごぼう、人参など根菜たっぷりの野菜と鶏肉を炒めて作る煮物です。福岡県の筑前地方で作られた煮物なので筑前煮ですが、ここでは「がめ煮」とも呼ばれています。		給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方が作ってくれています。コッペパン、黒糖パン、リングミルパンなどたくさんの種類があります。みなさんは何パンが好きですか?今日はコッペパンです。ジャムをつけて食べてくださいね。		今が旬のぶりは成長するにつれ名前が変わる出世魚です。地域によって呼び名は様々ですが、九州地方では、20~40cmをハマチ、40~60cmをメジロ、60cmをぶりと呼んでいます。栄養満点のぶりを食べて、冬も元気に乗り切りましょう。		タイピーエンとは肉、魚介類、野菜などを麺と合わせたスープのことで、熊本県の郷土料理です。もともとは中華料理の一種でしたが、明治時代に日本に伝わったのち、独自の工夫が加わって、日本オリジナルのタイピーエンができました。		ちゃんこ鍋と聞くと何を想像しますか?「ちゃんこ」とは、力士が食べる料理のことで、ちゃんこ鍋は力士たちの体を作るために欠かせない料理です。肉や野菜など様々な食材を使って作ることで、栄養価の高くておいしい鍋を作ることができます。	

12月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g ※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



# 12月 献立予定表 (後半)



令和6年度 A献立 (小学校)

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金		
こんだて名 (はいぜん図)		 ④鶏肉といんげんの梅だれ		 ④フルーツヨーグルト		 ④ゆず香和え		 ④オーロラフィッシュ		 ④豚バラ大根		
エネルギー(kcal)		小	640	25.5	620	26.9	610	25.4	608	28.2	621	25.9
たんぱく質(g)		中	792	30.9	794	33.5	754	30.8	775	35.2	770	31.2
おもに体をつくるものになるもの		1群 たんぱく質	③あつあげ みそ ④とりにく		③ぶたにく ウィナー だいず		③とりにく だいず あつあげ		③とりにく ベーコン ④たら みそ		③とうふ みそ ④ぶたにく	
おもに体のちようしをとのえるもの		2群 無機質	②ぎゅうにゅう ②わかめ		②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト		①わかめ ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーのもとになるもの		3群 カロテン	③にんじん		③にんじん ブロッコリー こまつな		③にんじん さやいんげん かぼちゃ ④にんじん ほうれんそう あかピーマン		③にんじん ほうれんそう パセリ		③にんじん はねぎ ④はねぎ	
		4群 ビタミンC	③だいこん はくさい えのきたけ ④しょうが にんにく えだまめ うめ		③たまねぎ しめじ ④もも みかん パイン いちご		③しょうが たまねぎ しいたけ こんにやく ④だいこん ゆず		③たまねぎ キャベツ えのきたけ ④えだまめ		③ごぼう はくさい たまねぎ しいたけ ④しょうが だいこん	
		5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さつまいも ④でんぶん さとう		①バターパン ③じゃがいも ④さとう		①こめ おぎ さとう ③さとう ④さとう		①コッペパン ④でんぶん じゃがいも さとう		①こめ ④さとう でんぶん	
		6群 脂質	④あぶら ごま		③あぶら		③あぶら ④オリーブオイル		③あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ		④ごま あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④酒 醤油 みりん		③こしょう カレールウ カレー粉 塩 鶏ガラスープ		①塩 ③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢		③鶏ガラスープ 醤油 コンソメスープ こしょう ④ケチャップ		③煮干しだし ④みりん 醤油 酒		
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・卵・果物		豆製品・海藻・種実		魚・乳製品・芋		海藻・果物・種実		豆・果物・芋		
メモ		里芋は、山にできる「やまいも」に対して里にできるの、「さといも」といわれるようになりました。親芋から子芋、孫芋とどんどん増えるので、子孫繁栄のおめでたい食べ物として平安時代からお正月料理に使われていたそうです。		普段の食事での姿勢をふり返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたり、足を組んだり、ぶらぶらさせていませんか? 良い姿勢でお皿をしっかりと持ち、気持ちよく食べられるように心がけましょう。		今日は12月21日の冬至になんだ献立です。冬至は1年で一番昼が長く、夜が短い日、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。栄養たっぷりのかぼちゃとゆずを食べて、冬の寒さを乗り切りましょう。		ジュリアンスープの「ジュリアン」は「細い糸状の」という意味で、野菜を千切りにしたスープのことです。今日にはにんじんや玉ねぎ、キャベツなどの野菜を細く切って作りました。よく噛んで食べてくださいね。		今日は曾於市で作られたお米、白菜、ごぼう、大根、しいたけを使った「そおgood給食」です。地元産の食材をふんだんに使った給食です。おいしくいただきますよ。		

曜日		23		24		
こんだて名 (はいぜん図)		 ④きびなごのかば焼き		 ⑥クリスマスケーキ		
エネルギー(kcal)		小	637	26.5	673	26.8
たんぱく質(g)		中	790	32.1	818	32.5
おもに体をつくるものになるもの		1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ みそ ④きびなご		③ウィナー ④とりにく ⑥たまご	
おもに体のちようしをとのえるもの		2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ⑥ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーのもとになるもの		3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④さやいんげん		③にんじん こまつな ⑤ブロッコリー	
		4群 ビタミンC	③しょうが だいこん はくさい こんにやく ④しょうが		③たまねぎ キャベツ しめじ ④にんにく しょうが ⑥いちご	
		5群 炭水化物	①こめ おぎ ③さつまいも ④でんぶん さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④でんぶん ⑥さとう こむぎこ	
		6群 脂質	④ごま あぶら		③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③みりん 煮干しだし ④醤油 みりん 酒		③鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう ④塩 カレー粉 酒 ⑤塩		
ぜひご家庭で!		卵・豆・果物		魚・海藻・種実		
メモ		きびなごは鹿児島県の特産品のひとつです。きびなごの背には帯のような模様があり、鹿児島弁で帯を「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことからその名がつけました。カルシウムを多く含むため、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。		今日は一早早いクリスマス献立です。フライドチキンは給食センターで1つ1つ下味をつけ、揚げ作りしました。今年最後の給食です。感謝の気持ちでおいしく食べて、ピカピカの食缶を調理員さんへプレゼントしましょう。		

### ～寒さに負けない! たのしく元気に冬休み～

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥離飲離食はやめよう

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、いろいろな物を食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### 給食センタークイズ!

曾於市給食センターでは、40名の調理員さんが安心安全でおいしい給食を作って、みなさんに届けてくれています。では、何人分の給食を作っていると思いますか?

①800人 ②1500人 ③2700人

正解は、③番です!

### 冬至とかぜの予防

冬至は1年で最も夜が長く、昼が短い日。今年は12月21日にあたります。野菜の不足する冬に栄養のあるかぼちゃを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。かぼちゃは免疫力アップに欠かせない食材。昔の人はそれを経験的に知っていたのです。給食でも冬至献立が登場します。お楽しみに♪

### 冬においしい野菜

野菜には体の中に菌が入るのを防いだり、免疫力を高める働きがあります。さらに、冬の野菜には体を温める効果もあります。

※曾於市のホームページにも掲載しております。