



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 (中学校)

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2		3		4		5		6	
		⑤アセロラゼリー	④小松菜としらす干しの炒めもの	④チリコンカン	④ちくわの磯辺揚げ	④ホキのパン粉焼き	④スタミナ炒め				
		①麦ごはん ③みそおでん	①切り目入りパン ③コンソメスープ	①キムタクごはん ③春雨スープ	①ミルクパン ③クラムチャウダー	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あぶり とりにく いんげんまめ ④ホキ	③あぶり とりにく いんげんまめ ④ホキ				
	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	②ぎゅうにゅう	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 こまつな ④パセリ	③にんじん ④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 ものになるもの	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 こめこ ④パンこ	①こめ おぎ ④さとう	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	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 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	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	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、漬物に有名 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 「早生みかん」、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。	
		9		10		11		12		13	
こんだて名 (はいぜん図)		⑤ヨーグルト	④豚みそ	⑤マーシャル ビーンズ	④粒マスタードサラダ	⑤わかめの さっと炒め	④ぶりのねぎ塩焼き	④白菜の中華サラダ	④いりこナッツ	⑤ヨーグルト	④ちくわ
		①麦ごはん	③筑前煮	①コッペパン	③デミ シチュー	①麦ごはん	③吉野汁	①黒糖パン	③タイビー エン	①麦ごはん	③ちゃんこ 鍋煮
		①コッペパン	③デミ シチュー	①コッペパン	③デミ シチュー	①コッペパン	③デミ シチュー	①コッペパン	③デミ シチュー	①コッペパン	③デミ シチュー
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 ちゅうけみそ	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 とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④ぶり
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	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 にら	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 ④にんじん パセリ	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 ④にんじん パセリ	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 ④にんじん パセリ	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 ④にんじん パセリ	③にんじん こまつな ④にんじん パセリ
	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
おもにエネルギーの ものになるもの	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 こめこ 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こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん 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こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん 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こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん 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こめ おぎ ③じゃがいも でんぶん ④さとう ⑤さとう
	6群 脂質	③ごまあぶら ④アーモンド ごま	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら	③ごまあぶら ④アーモンド オリブオイル ⑤あぶら
調味料・その他		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④みりん	③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 ④醤油 酢 粒マスタード ⑤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
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	海藻・果物・芋	卵・豆・乳製品	海藻・果物・芋	卵・豆・乳製品	海藻・果物・芋
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、そこでは「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。		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。		タイビーエンとは肉、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 ビ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 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（中学校）

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)		16		17		18 ★冬至献立★		19		20 ★そおgood献立★	
		 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	
		 ①麦ごはん ③里芋のみそ汁		 ①バターパン ③カレーポトフ		 ①わかめごはん ③かぼちゃのそばろ煮		 ①コッペパン ③ジュリアンスープ		 ①そおのごはん ③そおgoodみそ汁	
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 ウインナー 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	
	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	
おもに体のちようし をとのえるもの	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	
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さといも ④でんぷん 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でんぷん じゃがいも さとう		①こめ ④さとう でんぷん	
	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 カレーウ ケール粉 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て、「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ま り持ち、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、夜が短い日て、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 を乗り越えましょう。		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 だきましょう。	

こんだて名 (はいぜん図)	
 ④きびなごのかば焼き	
 ①麦ごはん ③さつまい	
エネルギー(kcal)	小
たんぱく質(g)	中
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質
	2群 無機質
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン
	4群 ビタミンC
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物
	6群 脂質
調味料・その他	
ぜひご家庭で!	
メモ	

★クリスマス 献立★	
 ⑥クリスマス ケーキ	
 ⑤ポイル ブロッコリー ④フライドチキン	
 ①小さめ コッペパン ③ベジタブル スープ	
エネルギー(kcal)	小
たんぱく質(g)	中
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質
	2群 無機質
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン
	4群 ビタミンC
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物
	6群 脂質
調味料・その他	
ぜひご家庭で!	
メモ	

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♪	
冬至に美味しい野菜	
 ほうれんそう ねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	
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。