



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 B献立（小学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2		3		4		5		6	
		④きびなごのかば焼き		④ちくわの磯辺揚げ		④チリコンカン		④スタミナ炒め		④ホキのパン粉焼き	
		①麦ごはん ③さつまい		①キムタクごはん ③春雨スープ		①切り目入りパン ③コンソメスープ		①麦ごはん ③冬野菜のみそ汁		①ミルクパン ③クラムチャウダー	
エネルギー(kcal)	小	637	26.5	661	24.9	606	30.8	654	29.1	647	36.8
たんぱく質(g)	中	790	32.1	782	28.5	771	38.4	815	35.9	821	45.7
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とり肉 あつあげ みそ		①ぶたにく ③とり肉に ぶたにく		③とり肉に ウインナー		③あぶらあげ とうふ みそ		③あさり とり肉に いんげんまめ	
	2群 無機質	④きびなご		④ちくわ		④ぶたにく だいず レンズまめ		④ぶたにく あかみそ		④ホキ	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	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 ③ぎゅうにゅう	
	4群 ビタミンC	③にんじん はねぎ		③にんじん こまつな		③にんじん こまつな		③にんじん		③にんじん こまつな	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	④さやいんげん		④にんじん パセリ		④にんじん パセリ		④にんじん ピーマン		④パセリ	
	6群 脂質	③しょうが だいこん はくさい		①はくさい だいこん えだまめ		③キャベツ たまねぎ えだまめ		③ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい		③たまねぎ しめじ	
調味料・その他		③しょうが ④しょうが		④たまねぎ にんにく		④たまねぎ にんにく		④たまねぎ にんにく		④にんにく	
Memo		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。		キムタクごはんは、漬物がある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です。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。		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ではなく、ごはんのせたり、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。		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月中旬頃に収穫される「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。		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。	
こんだて名 (はいぜん図)		9		10		11		12		13	
		④鶏肉といんげんの梅だれ		⑤わかめのさっと炒め		⑤マーシャルビーンズ		④いりこナッツ		④白菜の中華サラダ	
		①麦ごはん ③里芋のみそ汁		④ぶりのねぎ塩焼き		④粒マスタードサラダ		①麦ごはん ③ちゃんこ鍋煮		①黒糖パン ③タイビーエン	
エネルギー(kcal)	小	640	25.5	669	34.1	635	27.8	671	33.5	600	25.2
たんぱく質(g)	中	792	30.9	821	41.2	824	34.6	834	41.3	763	32.0
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		③とり肉に とうふ あぶらあげ		③ぶたにく だいず いんげんまめ		③ぶたにく とり肉に とうふ		③ぶたにく うずらたまご かまぼこ	
	2群 無機質	④とり肉		④ぶり		⑤だいず		⑤だいず		⑤だいず	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	②ぎゅうにゅう ②わかめ		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	
	4群 ビタミンC	③にんじん		③にんじん こまつな		③にんじん		③にんじん にら		③にんじん こまつな	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	③だいこん はくさい えのきたけ		④しょうが		③にんにく しょうが たまねぎ		③たまねぎ しょうが こんにゃく		③しょうが きくらげ たまねぎ	
	6群 脂質	④しょうが にんにく えだまめ うめ		①こめ むぎ ③さといも		④きゅうり コーン キャベツ レモン		①こめ むぎ ③さとう		①こめ むぎ ③さとう	
調味料・その他		①こめ むぎ ③さといも		④でんぶん さとう		①コッペパン ③じゃがいも		①コッペパン ③じゃがいも		①コッペパン ③じゃがいも	
Memo		里芋は、山にできる「やまいも」に対して里にできるので、「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。		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。		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、リンゴミルクパンなどたくさんの種類がありますが、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。		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す。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。		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。	

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 B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)		16		17 ★そおgood献立★		18		19 ★冬至献立★		20 ★クリスマス 献立★	
エネルギー(kcal)	小	680		621		608		610		673	
たんぱく質(g)	中	876		770		775		754		818	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに あつあげ ちくわ ④ぶたにく ちやうけみそ		③とうふ みそ ④ぶたにく		③とりにく ベーコン ④たら みそ		③とりにく だいず あつあげ		③ウインナー ④とりにく ⑥たまご	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		①わかめ ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ⑥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 さやいんげん ④にんじん にら		③にんじん はねぎ ④はねぎ		③にんじん ほうれんそう パセリ		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 こまつな ⑤ブロッコリー	
	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ごぼう はくさい たまねぎ しいたけ ④しょうが だいこん		③たまねぎ キャベツ えのきたけ ④えだまめ		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 しめじ ④にんにく しょうが ⑥いちご	
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こめ ④さとう ⑤でんぶん		①コッペパン ④でんぶん じゃがいも 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 ③じゃがいも ④でんぶん ⑥さとう こむぎこ	
	6群 脂質	③ごまあぶら ④アーモンド ごま		④ごま あぶら		③あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ		③あぶら ④オリーブオイル		③あぶら ④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煮干しだし ④みりん 醤油 酒		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		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 塩 こしょう ④塩 カレー粉 酒 ⑤塩	
ぜひご家庭で!		魚・卵・果物		豆・果物・芋		海藻・果物・種実		魚・乳製品・芋		魚・海藻・種実	
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。		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。		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12月21日の冬至にちなんで献立です。冬至は1年で一番昼が長く、夜が短い日で、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。		今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマス料理といえどもみなさんは何が思いつきますか？今日のフライドチキンは給食センターで1つ1つ下味をつけ、揚げて作りました。ぜひ味わって食べてくださいね。	

こんだて名 (はいぜん図)		23		24	
エネルギー(kcal)	小	636		662	
たんぱく質(g)	中	774		821	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに ちくわ あつあげ みそ		③とりにく だいず	
	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 ③こなチーズ スキムミルク ④ヨーグルト	
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 さやいんげん ④こまつな にんじん		③にんじん	
	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にんにく しょうが たまねぎ りんご ④みかん パイン もも いちご	
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こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③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赤ワイン カレールウ ケチャップ	
ぜひご家庭で!		卵・豆・芋		魚 海藻 緑黄色野菜	
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。		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。そして明日からは冬休みです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけた楽しい冬休みにしてくださいね。	

～寒さに負けない! たのしく元気に冬休み～



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♪

冬に美味しい野菜



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。