



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（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	
		④きびなごのかば焼き ①麦ごはん ③さつまい		④ちくわの磯辺揚げ ①キムタクごはん ③春雨スープ		④チリコンカン ①切り目入りパン ③コンソメスープ		④スタミナ炒め ①麦ごはん ③冬野菜のみそ汁		④ホキのパン粉焼き ①ミルクパン ③クラムチャウダー	
		エネルギー(kcal) 小 637 中 26.5 たんばく質(g) 790 32.1		661 24.9 782 28.5		606 30.8 771 38.4		654 29.1 815 35.9		647 36.8 821 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とりくにく あつあげ みそ ④きびなご		①ぶたにく ③とりにく ぶたにく ④ちくわ		③とりにく ウインナー ④ぶたにく だいず レンズまめ		③あぶらあげ とうふ みそ ④ぶたにく あかみそ		③あさり 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 ④あおさ		②ぎゅうにゅう ④あおさ		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	
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 はねぎ ④さやいんげん		③にんじん こまつな		③にんじん こまつな ④にんじん パセリ		③にんじん ④にんじん ピーマン		③にんじん こまつな ④パセリ	
		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		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キャベツ たまねぎ えだまめ ④たまねぎ 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		③たまねぎ しめじ ④にんにく	
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さつまいも ④でんぶん 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 さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④さとう		①こめ おぎ ④さとう		①ミルクパン ③さつまいも こめ ④パンこ	
		6群 脂質 ④ごま あぶら		①ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら		④ごまあぶら		③バター ④ノンエッグマヨネーズ	
調味料・その他		③みりん 煮干しだし ④醤油 みりん 酒		①酒 醤油 酢 塩 とうがらし ③鶏がら スープ 塩 醤油 ④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		③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし		③酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩 ケチャップ	
ぜひご家庭で!		卵・豆・果物		豆製品・果物・芋		魚・乳製品・海藻		豆・乳製品・芋		卵・淡色野菜・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。		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、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。		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。	
		9		10		11		12		13	
こんだて名 (はいぜん図)		④鶏肉といんげんの梅だれ ①麦ごはん ③里芋のみそ汁		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		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 ③デミシチュー		④いりこナッツ ①麦ごはん ③ちゃんこ鍋煮		④白菜の中華サラダ ①黒糖パン ③タイビーエン	
		エネルギー(kcal) 小 640 中 25.5 たんばく質(g) 792 30.9		669 34.1 821 41.2		635 27.8 824 34.6		671 33.5 834 41.3		600 25.2 763 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 ④とりにく		③とりにく とうふ あぶらあげ ④ぶり		③ぶたにく だいず いんげんまめ ⑤だいず		③ぶたにく とりにく とうふ		③ぶたにく うずらたまご かまぼこ	
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ②わかめ		②ぎゅうにゅう ⑤わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④にぼし		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 こまつな		③にんじん ④あかピーマン		③にんじん なら		③にんじん こまつな ④にんじん ブロッコリー	
		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		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	
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さといも ④でんぶん 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さとう でんぶん パンこ ④さとう		①こくとうパン ③マロニー ④さとう	
		6群 脂質 ④あぶら ごま		④ごまあぶら ⑤ごま ごまあぶら		③あぶら ④アーモンド オリーブオイル ⑤あぶら		④ごまあぶら アーモンド カシューナッツ		④ごまあぶら ⑤ごま 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 ⑤醤油 酢 粒マスタード ⑥ココアパウダー 塩		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④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	
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・卵・果物		卵・豆・乳製品		豆製品・海藻・小魚		卵・豆・乳製品		海藻・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、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（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★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	31.6	621	25.9	608	28.2	610	25.4	673	26.8
たんぱく質(g)	中	876	40.6	770	31.2	775	35.2	754	30.8	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 ⑤ヨーグルト		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	
おもに体のちやうし 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 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。	
		23		24		～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。			
こんだて名 (はいぜん図)											
エネルギー(kcal)	小	636	25.9	662	24.5						
たんぱく質(g)	中	774	31.2	821	29.9						
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 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							
おもに体のちやうし 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してくださいね。		冬至とは冬至の予防		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	