



12月 献立予定表 (前半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		1		2		3		4		5	
		④ひじきと高菜のふりかけ ①麦ごはん ③麻婆大根		④ナッツごぼう ①コッペパン ③冬野菜のシチュー		④れんこんのシャキシャキサラダ ①こぎつねごはん ③呉汁		⑤チョコクリーム ④ツナとポテトのチーズ焼き ①コッペパン ③ABCスープ		④おしんこナムル ①麦ごはん ③キムチ肉じゃが	
エネルギー(kcal)		623		648		627		608		617	
たんぱく質(g)		804		804		775		779		857	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ だいず みそ		③とりにく しろはなまめ		①とりにく あぶらあげ ③だいず とうふ あぶらあげ みそ		③ベーコン ④かつお		③ぶたにく あつあげ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし ひじき		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤かんてん		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 ④にんじん		③にんじん ブロッコリー		①にんじん えだまめ ③にんじん こねぎ ④にんじん		③にんじん パセリ ④パセリ		③にんじん	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく たけのこ ふかねぎ ⑥たかな コーン しょうが		③たまねぎ しめじ はくさい ④ごぼう		③だいこん ごぼう こんにやく ④れんこん ごぼう きゅうり コーン		③たまねぎ きゃべつ コーン ④たまねぎ		③たまねぎ こんにやく はくさいキムチ ④だいこん きゅうり つばづけ	
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 むぎ ③さとう でんぷん ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④こめこ さとう		①こめ むぎ さとう		①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう れんにゅう		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう こんにやく ④さとう	
	6群 脂質	③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		③バター ④アーモンド あぶら		①ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま		④あぶら なまクリーム		③ごまあぶら ④ごまあぶら	
調味料・その他		③酒 甜面醬 豆板醬 醬油 ④醬油 酢 塩		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醬油 みりん		①醬油 酒 ③煮干だし ④醬油		③鶏がらスープ 醬油 塩 こしょう ④塩 こしょう		③酒 醬油 みりん ④酢 醬油	
ぜひご家庭で!		卵 芋 果物		魚 海藻		芋 果物		卵 豆製品 種実		魚 海藻 果物	
メモ		しらす干しは、いわしの赤ちゃん1cmくらいの小さな魚です。カルシウムたっぷりで骨や歯を丈夫にしてくれます。今日はひじきと高菜と一緒に炒めて、ふりかけにしました。ごはんがすすむとよいです。		今日は、白菜、にんじん、ブロッコリーなどの冬野菜たっぷりのシチューです。曾於市内で作られている野菜も給食にたくさん登場する予定です。冬が旬の野菜は体を温めてくれる働きがあります。		れんこんは、沼で栽培される蓮の茎の部分です。「地下茎」といいます。風邪を予防するはたらきがあるビタミンCやお腹の調子をととのえる食物せんいが多く含まれています。今日は、ゆでて、サラダにしました。		給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方が作っています。コッペパン、黒糖パン、バターパン、リングモルクパンなどたくさんの種類があります。朝早くから、とてもたくさんの数を作っています。		キムチは、韓国の辛い漬け物です。キムチは、寒さの厳しい韓国で、冬の間の野菜の保存手段として考えだされたそうです。今日は、肉じゃがにキムチを入れて韓国風にしました。体が温まりますように。	
		8		9		10		11		12	
こんだて名 (はいぜん図)		④豚みそ ①麦ごはん ③寄せ鍋風煮込み		④マカロニサラダ ①黒糖パン ③鶏肉とレンズ豆のトマト煮		④アーモンドいりこ ①麦ごはん ③炒り豆腐		④オーロラフィッシュ ①小型コッペパン ③クラムチャウダー		④回鍋肉 ①麦ごはん ③スープ春雨	
		621		650		638		634		618	
たんぱく質(g)		804		801		907		791		842	
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 あぶらあげ ④ぶたにく みそ		③とりにく レンズまめ だいず		③とりにく とうふ たまご さつまあげ		③ベーコン あさり しろはなまめ ④たら みそ		③ベーコン とうふ ④ぶたにく あつあげ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ		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 ④にら		③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん		③にんじん にら		③にんじん パセリ		③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン	
	4群 ビタミンC	③だいこん しめじ えのきたけ しいたけ はくさい だいずもやし ふかねぎ④ごぼう しょうが にんにく		③たまねぎ しめじ にんにく ④きゅうり コーン		③たまねぎ きゃべつ しいたけ		③たまねぎ しめじ		③たけのこ きくらげ しいたけ ④きゃべつ ④ふかねぎ にんにく しょうが	
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 むぎ ③マロニー ④さとう		①こくとうパン ③じゃがいも さとう ④マカロニ		①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①こめ ④コッペパン ③じゃがいも こめこ ④じゃがいも さとう		①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④ノンエッグマヨネーズ		③あぶら ④ごまあぶら アーモンド		③バター なまクリーム ④あぶら ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら ④ごまあぶら	
調味料・その他		③かつお節だし 醬油 みりん 塩 ④みりん		③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう 醬油 デミグラスソース 鶏がらスープ ④塩		③かつお節だし 醬油 酒 みりん 塩 ④しょうゆ みりん		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ		③鶏がらスープ 醬油 酒 塩 こしょう ④豆板醬 醬油 酒 甜面醬	
ぜひご家庭で!		魚 海藻 果物		卵 乳製品 種実		海藻 芋 果物		淡色野菜 種実		海藻 果物 種実	
メモ		豚みそは、鹿児島県の郷土料理で、豚肉とみそ、砂糖などの調味料を混ぜて甘辛く仕上げたもので、ごはんのお供にはもちろん、冷奴にもおすすめです。ごぼうも入れて、食物せんいたっぷりの豚みそに仕上げました。		レンズ豆は、丸くて平たい形で、光学レンズに似ていることから「レンズ豆」という名前がつけられました。栄養価が高く、世界中で食べられているそうです。今日のような煮物、スープやサラダの具にしても人気があるそうです。		豆腐は、大豆から作られた豆乳に、にがりを加えて作ります。大豆からできているので、体をつくるものになるたんぱく質がたくさん含まれています。豆腐は、財布にある春田豆腐さんが作っています。		あざりには、鉄分が多く含まれています。鉄分は、血をつくる元になり、体中に酸素を運び働かします。成長期にとっても大切な栄養です。今日は、クリームスープに入れました。		回鍋肉は、中国の料理です。回肉という字は、帰るという意味で、一度調理した肉を再び鍋に戻して調理することから、この名前がつけました。今日は、たくさんのきゃべつと一緒に炒めました。	



12月 献立予定表(後半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		15		16		17		18		19	
エネルギー(kcal)	小	613	26.4	617	36.0	612	24.8	647	26.8	592	27.4
たんぱく質(g)	中	826	31.9	849	41.8	777	30.4	831	33.8	781	35.1
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 えそ ウインナー		③ぶたにく ベーコン ④さけ		③ぶたにく かまぼこ ④とうにゅう		③ベーコン だいず ④とりにく		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう ④チーズ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん いんげん ほうれんそう		③にんじん いんげん		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん パセリ トマト ④えだまめ		③にんじん ④にんじん ピーマン	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく コーン		③たまねぎ きゃべつ セロリー ④にんにく		③にんにく しゅうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし ④みかん パイン もも レモン		③たまねぎ きゃべつ にんにく ④にんにく		③だいこん はくさい もやし ふかねぎ ④にんにく たまねぎ りんご	
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 むぎ ③でんぶん さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④パンこ さとう		①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう みずあめ でんぶん		①パンキンパン ③じゃがいも ④でんぶん こむぎ ⑤ケーキ		①こめ ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		④ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら		④あぶら		④ごまあぶら	
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 みりん 酒 塩 ④醤油 酒 みりん 酢		③鶏がらスープ 醤油 白ワイン 塩 こしょう カレー粉 ④こしょう		③塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 ④白ワイン		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④オレガノ マジョラム タイム 塩 こしょう カレー粉 酒		③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし	
ぜひご家庭で!		卵 淡色野菜 果物		豆製品 海藻 種実		卵 海藻 芋		魚 海藻 果物		乳製品 芋 種実	
メモ		しらす干しは、いわしの赤ちゃん1cmくらいの小さな魚です。カルシウムたっぷりて骨や歯を丈夫にしてくれます。今日はひじきと高菜と一緒に炒めて、ふりかけにしました。ごはんがすすむとよいです。		鮭の皮には、カルシウムが含まれており、特に皮のすぐ下のしま模様の部分に集中しています。今日は、魚の上に、チーズやパン粉を混ぜて作ったマヨネーズソースをかけて、焼きました。		むぎめし、しょうしゅう、こぼろ「麦飯に食傷なし」という言葉があります。これは、麦の入ったごはんは、おなかにもたれず飽きることもないという意味で、健康づくりにとても役立つという事です。麦ごはんは、食物せんいが豊富で、かわほどにおいしく、ビタミン、ミネラルもたっぷりです。		きょう すこ はや今日は少し早いですが、クリスマスメニューです。日本でクリスマスを祝う風習ができたのは、第二次世界大戦後からです。日本では鶏のごて焼きやフライドチキン・ケーキなどがつきまのですね。今日はみなさんが選んだケーキも楽しみですね。			
こんだて名 (はいぜん図)		22		23		24		～冬休みも元気に過ごしましょう～			
エネルギー(kcal)	小	616	22.8	627	26.1	633	21.1				
たんぱく質(g)	中	804	27.5	785	32.4	785	25.6				
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		③ウインナー ④とりにく		③ぶたにく					
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ		②ぎゅうにゅう ③チーズ					
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん かぼちゃ えだまめ ④にんじん ピーマン		③にんじん パセリ ④にんじん ほうれんそう		③にんじん ピーマン					
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ たまねぎ こんにやく ④ほしだいこん きゃべつ		③たまねぎ きゃべつ ④たまねぎ		③にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご ④みかん パイン もも ぶどう					
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 むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめ ⑤みずあめ れんにゅう さとう		①こめ むぎ ④さとう ③あぶら					
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら ④バター		③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 醤油 こしょう					
調味料・その他		③醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 こしょう		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう④塩 こしょう チキンブイヨン		③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 醤油 こしょう					
ぜひご家庭で!		魚 卵 芋 果物		卵 豆製品 種実		豆製品 緑黄色野菜					
メモ		今日は冬至です。冬至は、一年でいちばんよるながい日のことです。昔の人は夏に育ったかぼちゃを大事に保存し、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるという考えがありました。また、ゆず湯に浸かるという習慣もあります。		今日は、こめこでグラタンを作りました。一つひとつ、具をカップに入れて、チーズをのせて焼きます。とても時間のかかる調理ですが、みなさんが喜んでくれると嬉しいなという思いで、一生けんめい作りました。		今日は最後の給食です。好ききらいをしないで食べられましたか。食事のマナーは、どうでしたか。2学期の給食の時間をふり返ってみましょう。明日から冬休みです。冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。		（別紙7群表）別紙7群表② 別紙7群表③④ 別紙7群表⑤⑥			

