



# 12月 献立予定表（前半）



令和7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)		1		2		3		4		5	
		エネルギー(kcal) 小 623 中 804		627 22.1 775 26.5		648 26.0 804 32.5		617 24.1 857 29.0		608 24.0 779 29.5	
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		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とりにく しろはなめ		③ぶたにく あつあげ		③ベーコン ④かつお	
		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		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	
おもに体のちょうし をとのえるもの		3群 カロテン ③にんじん ④にんじん		①にんじん えだめ ③にんじん こねぎ ④にんじん		③にんじん ブロッコリー		③にんじん		③にんじん パセリ ④パセリ	
		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 ④たかな コーン しょうが		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 しめじ はくさい ④ごぼう		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 つばつけ		③たまねぎ きゃべつ コーン ④たまねぎ	
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こめ むぎ 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 ③じゃがいも さとう こんにやく ④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	
		6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		①ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま		③バター ④アーモンド あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら		④あぶら なまクリーム	
調味料・その他		③酒 甜面醬 豆板醬 醬油 ④醬油 酢 塩		①醬油 酒 ③煮干しだし ④醬油		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醬油 みりん		③酒 醬油 みりん ④酢 醬油		③鶏がらスープ 醬油 塩 こしょう ④塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		卵 芋 果物		芋 果物		魚 海藻		魚 海藻 果物		卵 豆製品 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、すすむといです。		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。		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。		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なりました。体が温まりますように。		給食のパンは、大隅町にある「岩川南州パン」の方が作ってくださっています。コッペパン、黒糖パン、バターパン、リンゴミルクパンなどたくさん種類があります。朝早くから、とてもたくさんのかずを作っています。	
		8		9		10		11		12	
こんだて名 (はいぜん図)											
		エネルギー(kcal) 小 621 中 804		638 31.9 907 39.1		650 27.9 801 35.3		618 28.4 842 34.8		634 28.7 791 36.3	
		たんぱく質(g) 小 28.6 中 35.0		31.9 39.1		27.9 35.3		28.4 34.8		28.7 36.3	
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 あぶらあげ ④ぶたにく みそ		③とりにく とうふ たまご さつまあげ		③とりにく レンズまめ だいず		③ベーコン とうふ ④ぶたにく あつあげ		③ベーコン あさり しろはなめ ④たら みそ	
		2群 無機質 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		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	
おもに体のちょうし 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 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 チンゲンサイ ④ピーマン		③にんじん パセリ	
		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 だいずやし ふかねぎ ④ごぼう しょうが にんにく		③たまねぎ きゃべつ しいたけ		③たまねぎ しめじ にんにく ④きゅうり コーン		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		③たまねぎ しめじ	
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こめ むぎ ③さとう ④さとう		①こくうパン ③じゃがいも さとう ④マカロニ		①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう		①こがたコッペパン ③じゃがいも こめこ ④じゃがいも さとう	
		6群 脂質 ④あぶら ごま		③あぶら ④ごまあぶら アーモンド		④ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら ④ごまあぶら		③バター なまクリーム ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	
調味料・その他		③かつお節だし 醬油 みりん 塩 ④みりん		③かつお節だし 醬油 酒 みりん 塩 ④しょうゆ 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鶏がらスープ 醬油 酒 塩 こしょう ④豆板醬 塩 醬油 酒 甜面醬		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ	
ぜひご家庭で!		魚 海藻 果物		海藻 芋 果物		卵 乳製品 種実		海藻 果物 種実		淡色野菜 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。		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ふくまれています。豆腐は、財布にある春田豆腐さんが作っています。		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。		回鍋肉は、中国の料理です。回という字は、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、たくさんのかきやべつと一緒に炒めました。		あさりには、鉄分が多く含まれています。鉄分は、血をつくる元になり、体中に酸素を運ぶ働きがあります。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。	

12月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.9g

※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)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		15		16		17		18		19	
		② MILK		② MILK		② MILK		② MILK		② MILK	
		④海藻の佃煮 ①麦ごはん ③おでん		④フルーツ杏仁風 ①麦ごはん ③中華丼		④鮭のマヨチーズ焼き ①コッペパン ③ポトフ (カレー風味)		★おgood給食★ ④豚肉のスタミナ炒め ①そおのごはん ③そおgood みそ汁		★クリスマス給食★ ⑤セレクトケーキ ④コロコロチキン ①パンパンキンパン ③ミネストローネ	
エネルギー(kcal)		小 613		612		617		592		647	
たんぱく質(g)		中 826		777		849		781		831	
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 えそ ウインナー		③ぶたにく かまぼこ ④どうにゅう		③ぶたにく ベーコン ④さけ		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ		③ベーコン だいず ④とりにく	
	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		②ぎゅうにゅう ④チーズ		②ぎゅうにゅう ③わかめ		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 いんげん ほうれんそう		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん いんげん		③にんじん ④にんじん ピーマン		③にんじん パセリ トマト ④えだまめ	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく コーン		③にんにく しょうが 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 きやべつ セロリー 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		③たまねぎ きやべつ にんにく 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 むぎ ③でんぶん さとう ④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コッペパン ③じやがいも ④パンこ さとう		①こめ ④さとう		①パンパンキンパン ③じやがいも ④でんぶん こおぎこ ⑤ケーキ	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③ごまあぶら		④ノンエッグマヨネーズ		④ごまあぶら		④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 白ワイン 塩 こしょう カレー粉 ④こしょう		③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし		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	
ぜひご家庭で!		卵 淡色野菜 果物		卵 海藻 芋		豆製品 海藻 種実		乳製品 芋 種実		魚 海藻 果物	
メモ		おでんは、「煮込み田楽」の略です。豆腐やこんにやくを焼いて味噌をぬったものですが、江戸時代後期に、焼かず、醤油で味をつけて煮込むようになりました。やがて、他の材料も一緒に煮るようになり田楽と区別され「おでん」となりました。		「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、お腹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ことです。麦ごはんは、食物せんいが豊富で、かむほどにおいしく、ビタミン、ミネラルもたっぷりです。		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。		給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことにより、地産地消になるほか、地域の自然や文化などを知ることができ、生産者の努力や食への感謝の気持ちを伝えることができます。		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・ケーキなどがつくものですね。今日はみなさんが選んだケーキも楽しみですね。	
		22		23		24		～冬休みも元気に過ごしましょう～			
こんだて名 (はいぜん図)		② MILK		② MILK		② MILK		①早寝しよう		②早起きしよう	
		④切干大根のごま風味炒め ①麦ごはん ③かぼちゃのうま煮		④フルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス		④チキングラタン ①コッペパン ③コンソメスープ		③朝ごはんを食べよう			
		③とりくに あつあげ		③ぶたにく		③ウインナー ④とりにく		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
エネルギー(kcal)		小 616		633		627		⑥景飲暴食はやめよう			
たんぱく質(g)		中 804		785		785					
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		③ぶたにく		③ウインナー ④とりにく		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③チーズ		②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
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 かぼちゃ えだまめ ④にんじん ピーマン		③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		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
	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 きやべつ		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		③たまねぎ きやべつ ④たまねぎ		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
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こめ むぎ ④さとう		①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめこ ⑤みずあめ れんにゅう さとう		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら		③あぶら ④バター		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
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		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		④手洗いをしよう		⑤うがいをしよう	
ぜひご家庭で!		魚 卵 芋 果物		豆製品 緑黄色野菜		卵 豆製品 種実					
メモ		今日は冬至です。冬至は、一年で一番夜が長い日のことです。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、ゆづ湯に浸かるという習慣もあります。		明日で2学期最後です。好き嫌いしないで食べていますか。食事のマナーは、どうですか。2学期の給食の時間をふり返ってみましょう。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。		今日は、こめこ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思って、一生けんめい作りました。		① 冬休みも元気に過ごしましょう		② 冬休みも元気に過ごしましょう	
								ならびかえクイズ		ならびかえクイズ	
								① た ま い す だ き		② こ ぼ し し そ と	
								ヒント① 重い順にならべよう!		ヒント② 長〜い順にならべよう!	

