



12月 献立予定表 (前半)

曾於市学校給食センター

令和7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) | ①麦ごはん ②MILK ③麻婆大根 ④ひじきと高菜のふりかけ | ②MILK ④れんこんのシャキシャキサラダ ①こぎつねごはん ③吳汁 ④ナツツごぼう | ②MILK ①コッペパン ③冬野菜のシチュー ④おしんこナムル | ②MILK ①麦ごはん ③キムチ肉じゃが ④ツナとポテトのチーズ焼き | ②MILK ①コッペパン ③ABCスープ ⑤チョクリーム | | | | | |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 小 623 中 804 | 23.8 29.1 | 627 775 | 22.1 26.5 | 648 804 | 26.0 32.5 | 617 857 | 24.1 29.0 | 608 779 | 24.0 29.5 |
| おもに体をつくる もどになるもの | 1群 たんぱく質 ③ぶたにく あつあげ だいすみそ 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし ひじき | ①とりにく あぶらあげ ③だいすみそ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク | ③とりにく しろはなまめ ②ぎゅうにゅう ③たまねぎ しめじ はくさい ④れんこん ごぼう きゅうり コーン ④ごぼう | ③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ③たまねぎ はくさいキムチ ④だいこん きゅうり つぼづけ | ③ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤かんてん | ④チーズ ⑤かんてん | | | | |
| おもに体のちょうし をどとのえるもの | 3群 カロテン ③にんじん ④にんじん 4群 ビタミンC ③たまねぎ だいこん しいたけ しうが ④たまねぎ こねぎ ④にんじん | ①にんじん えだまめ ③にんじん こねぎ ④にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく ④れんこん ごぼう きゅうり コーン | ③にんじん ブロッコリー ③たまねぎ しめじ はくさい ④ごぼう | ③にんじん ③にんじん パセリ ④パセリ | ③にんじん パセリ ④パセリ | ③にんじん パセリ ④パセリ | | | | |
| おもにエネルギーの もどになるもの | 5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう 6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごまあぶら | ①こめ むぎ さとう ③ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま | ①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④ごめこ さとう ③バター ④アーモンド あぶら | ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④ごめこ さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら | ①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④じやがいも ⑤さとう れんにゅう ④あぶら なまクリーム | ①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④じやがいも ⑤さとう れんにゅう ④あぶら なまクリーム | | | | |
| 調味料・その他 | ③酒 甜面酱 豆板酱 酱油 ④醤油 醋 塩 | ①醤油 酒 ③煮干だし ④醤油 | ③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 みりん | ③酒 醤油 みりん ④酢 醤油 ④塩 こしょう | ③鶏がらスープ 醤油 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。 | れんこんは、沼で栽培される蓮の茎の部分です。「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、冬の間の野菜の保存手段として考えられたそうです。今日は、冬が旬の野菜は体を温めてくれる動きがあります。 | キムチは、韓国のかんこくの辛い漬け物です。キムチは、寒い季節で、冬の間の野菜の保存手段として考へられたそうです。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。 | ぜひご家庭で! 給食のパンは、大隅町にある「岩川南郷パン」の方が作ってください。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のおすすめがあります。朝早くから、とてもたくさんの数を作っています。 | | | | | |
| こんだて名 (はいぜん図) | ①麦ごはん ②MILK ③寄せ鍋風 ④豚みそ ④ごぼう ④炒り豆腐 ④豆乳 | ②MILK ④アーモンドいりこ ①麦ごはん ③炒り豆腐 ④マカロニサラダ | ②MILK ①黒糖パン ③鶏肉とレンズ豆のトマト煮 ④回鍋肉 | ②MILK ①麦ごはん ③スープ春雨 ④オーロラフリッシュ | ②MILK ①小型コッペパン ③クラムチャウダー ④豆乳 | | | | | |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 小 621 中 804 | 28.6 35.0 | 638 907 | 31.9 39.1 | 650 801 | 27.9 35.3 | 618 842 | 28.4 34.8 | 634 791 | 28.7 36.3 |
| おもに体をつくる もどになるもの | 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 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④にぼし | ③とりにく どうふ たまご さつまあげ ④ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④にぼし | ③とりにく レンズまめ だいすみそ ④ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④にぼし | ③ベーコン どうふ ④ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④にぼし | ③ベーコン あさり しろはなまめ ④たらみそ ②ぎゅうにゅう ④にぼし | ③ベーコン あさり しろはなまめ ④たらみそ ②ぎゅうにゅう ④にぼし | | | | |
| おもに体のちょうし をどとのえるもの | 3群 カロテン ③にんじん ④にら 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 ④だいこん やし ふかねぎ ごぼう しょうが にんにく | ③にんじん にら ④にんじん ③だいこん きやべつ しいたけ ④にんじん | ③にんじん ブロッコリー トマト ④ピーマン ③たまねぎ しめじ にんにく ④きゅうり コーン | ③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン ③たまねぎ しめじ にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが | ③にんじん パセリ ④ピーマン ③たまねぎ しめじ ④ふかねぎ にんにく しょうが | ③にんじん パセリ ④ピーマン ③たまねぎ しめじ ④ふかねぎ にんにく しょうが | | | | |
| おもにエネルギーの もどになるもの | 5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③マロニー ④さとう 6群 脂質 ④あぶら ごま ④ごまあぶら アーモンド | ①こめ むぎ ③さとう ④さとう ④あぶら ごま ④ごまあぶら アーモンド | ①こくとうパン ③じゃがいも さとう ④マカロニ ④ノンエッグマヨネーズ | ①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう ④ごまあぶら ④ごまあぶら | ①こがたコッペパン ③じゃがいも ④はるさめ ④さとう ③バター なまクリーム ④あぶら ノンエッグマヨネーズ | ①こがたコッペパン ③じゃがいも ④はるさめ ④さとう 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 醤油 みりん 塩 ④みりん | ③かつお節だし 醤油 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 ④とんかつソース 塩 こしょう 醤油 ④豆板酱 塩 醤油 酒 甜面醬 ④デミグラスソース 鶏がらスープ ④塩 | ③鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ④豆板酱 塩 醤油 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 | 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。ごぼうもいれて、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、骨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、財部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ら気があるそうです。 | 回鍋肉は、中国の料理です。回るという字は、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、この名前がつきました。今日は、たくさんのかたちの煮物、スープやサラダの具にして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ます。体内中に酸素を運ぶ働きがあります。成長期にとても大切な栄養です。今日は、クリームスープに入りました。 | | | | | |

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。

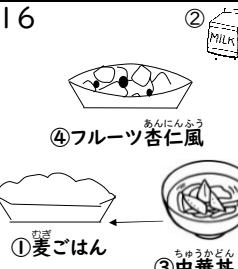
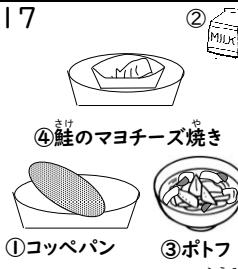
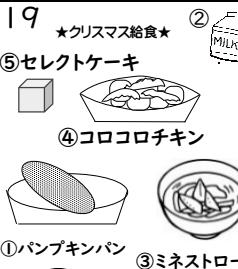
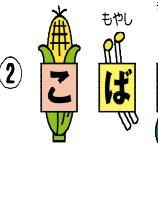
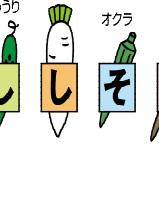
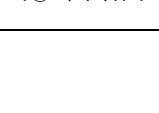
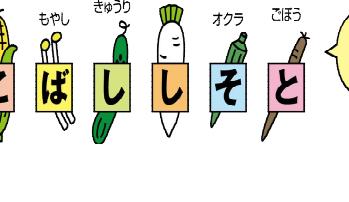


12月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7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) | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | | | | | |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 小 613 中 826 | 26.4 31.9 | 612 777 | 24.8 30.4 | 617 849 | 36.0 41.8 | 592 781 | 27.4 35.1 | 647 831 | 26.8 33.8 |
| 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 かまぼこ ④どうにゅう | ③ぶたにく ベーコン ④さけ | ③どうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ | ③ベーコン だいす ④とりにく | | | | | |
| おもに体のちょうし をとどけるもの | 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき わかめ しらすぼし | ②ぎゅうにゅう ④チーズ | ②ぎゅうにゅう ④チーズ | ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤ヨーグルト | ②ぎゅうにゅう ④チーズ | | | | | |
| おもにエネルギーの ものになるもの | 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 いんげん 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 | | | | | |
| 3群 ビタミンC ③だいこん こんにゃく コーン | ③ににく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし 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ににく | ③だいこん はくさい もやし ふかねぎ ④ににく たまねぎ りんご | ③たまねぎ きやべつ にんにく ④ににく | | | | | |
| 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 | ①コメ | ①コッペパン ④さとう | ①パンキンパン ③じゃがいも ④でんぶん こむぎこ 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 醋 | 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。豆腐やこんにゃくを焼いて味噌をぬったのですが、江戸時代後期に、焼かずに、醤油で味をつけて煮込むようになりました。やがて、他の材料と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、食物せんせいが豊富で、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」を中心におそ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はぐくんでいます。 | 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るのは、第二次世界大戦後からです。日本では鶏のて焼きやフライドチキン・ケーキなどがつきのものですね。今日はみなさんが選んだケーキも楽しですね。 | | | | | |
| 22  | 23  | 24  | ふゆ やす げんき す ～冬休みも元気に過ごしましょう～ | ①早寝しよう  | ②早起きしよう  | | | | | |
| エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 小 616 中 804 | 22.8 27.5 | 633 785 | 21.1 25.6 | ③朝ごはんを食べよう  | | | | | |
| 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ぶたにく | ④手洗いをしよう  | ⑤うがいをしよう  | ⑥暴飲暴食はやめよう  | | | | | |
| おもに体のちょうし をとどけるもの | 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう | ②ぎゅうにゅう ③チーズ | ④うがいをしよう  | ⑤うがいをしよう  | ⑥暴飲暴食はやめよう  | | | | | |
| おもにエネルギーの ものになるもの | 3群 カロテン ③にんじん かぼちゃ えだまめ | ③にんじん ピーマン | ④うがいをしよう  | ⑤うがいをしよう  | ⑥暴飲暴食はやめよう  | | | | | |
| 3群 ビタミンC ③しょうが いたけ たまねぎ こんにゃく ④ほしだいこん きやべつ | ③ににく たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご みかん パイン もも ぶどう | ④うがいをしよう  | ⑤うがいをしよう  | ⑥暴飲暴食はやめよう  | | | | | | |
| 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 | ④うがいをしよう | ⑤うがいをしよう | ⑥暴飲暴食はやめよう | | | | | | |
| 6群 脂質 ③あぶら ④ごま ごまあぶら | ③あぶら | ④うがいをしよう | ⑤うがいをしよう | ⑥暴飲暴食はやめよう | | | | | | |
| 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 | ④うがいをしよう | ⑤うがいをしよう | ⑥暴飲暴食はやめよう | | | | | |
| ぜひご家庭で! | 魚 卵 芋 果物 | 豆製品 緑黄色野菜 | ④うがいをしよう | ⑤うがいをしよう | ⑥暴飲暴食はやめよう | | | | | |
| 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。昔の人々は、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考えていました。また、ゆず湯に浸かるという習慣もあります。 | あした明日で2学期最後ですね。好き嫌いをしないで食べていますか。食事のマナーは、どうですか。2学期の給食の時間に、かき返してみましょう。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。 | ①ならびかえクイズ  | ①ならびかえクイズ  | ヒント① 重い順にならべよう！ | | | | | |
| | | | ②ならびかえクイズ  | ②ならびかえクイズ  | ヒント② 長い順にならべよう！ | | | | | |

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。

