



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	
		1		2		3		4		5	
こんだて名 (はいぜん図)											
エネルギー(kcal)	小	623	23.8	627	22.1	648	26.0	617	24.1	608	24.0
たんぱく質(g)	中	804	29.1	775	26.5	804	32.5	857	29.0	779	29.5
おもに体をつくる もとになるもの	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 しろはなまめ		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かんでん	
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 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 つばづけ		③たまねぎ きやべつ コーン ④たまねぎ	
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 でんぷん ④さとう		①こめ おぎ 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 おぎ 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しました。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」の方が作ってくで、冬の間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)											
エネルギー(kcal)	小	621	28.6	638	31.9	650	27.9	618	28.4	634	28.7
たんぱく質(g)	中	804	35.0	907	39.1	801	35.3	842	34.8	791	36.3
おもに体をつくる もとになるもの	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 しろはなまめ 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 だいずもやし ふかねぎ④ごぼう しょうが にんにく		③たまねぎ きやべつ 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きやべつ 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 もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③マロニー ④さとう		①こめ おぎ ③さとう 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 おぎ 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		④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		④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。ごぼうも入られて、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、体をつくるもと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。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、たかさんの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、体中に酸素を運び働きがあります。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）



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 ★そおgood給食★ 		19 ★クリスマス給食★ 	
エネルギー(kcal)	小	613	26.4	612	24.8	617	36.0	592	27.4	647	26.8
たんぱく質(g)	中	826	31.9	777	30.4	849	41.8	781	35.1	831	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とうにゅう		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 ⑤ヨーグルト		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 もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぶん さとう ④さとう		①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④さとう みずあめ てんぷん		①コッペパン ③じゃがいも ④パンこ さとう		①こめ 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、食物せんがいが豊富で、かわほどにおいしく、ビタミン、ミネラルもたっぷりです。		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・ケーキなどが定番のですね。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 	
エネルギー(kcal)	小	616	22.8	633	21.1		
たんぱく質(g)	中	804	27.5	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ぶたにく			
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③チーズ			
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			
	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			
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 ④さとう		①こめ おぎ 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			
ぜひご家庭で!		魚 卵 芋 果物		豆製品 緑黄色野菜			
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、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるまいと考えていました。また、ゆず湯に浸かるという習わしもあります。		明日で2学期最後ですね。好きにしたいを食べて食べています。食事のマナーは、どうですか。2学期の給食の時間は、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。			

～冬休みも元気に過ごしましょう～					
①早寝しよう 		②早起しよう 		③朝ごはんを食べよう 	
④手洗いをしよう 		⑤うがいをしよう 		⑥暴饮暴食はやめよう 	
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!					