

令和6年

12月



よていこんだてひょう

南九州市立学校給食センター
(A献立用)

月		火	水	木	金
献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。		今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ★南九州市で生産される農産物を積極的に に学校給食に取り入れていきます。		加工食品等の使用食材	
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	はくさい レタス さつまいも		 「こんな時は手を洗いましょう」 家に帰った時 トイレの後 動物に会った時 料理をする前 食事の前 歯をかんた後	
	おもに 体の調子 をととのえるもの	だいこん ふかねぎ にんじん			
	おもにエネルギー のもとになるもの	ふともやし こんにやく おしだいず			
主に使用される調味料です。		ほししいたけ つぼづけ おちや		5日(木)肉だんご 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん パン粉・でん粉・砂糖・香辛料・食塩 たん白加水分解物・炭酸カルシウム クエン酸第一鉄ナトリウム・水 13日(金)白湯 豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水 13日(金)杏仁デザート 果糖ブドウ糖液糖・水あめ・豆乳加工品 ドロマイト・加工でん粉・水 増粘多糖類・クエン酸鉄・香料	
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質		こめ ぶたにく うずらたまご			
献立ひとくちメモ		※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。			
献立の由来や食材の紹介などをします。					
2	①煮ごはん ②牛乳 ③チキンカレーライス ④ツナのソテー	3	①米粉パン ②牛乳 ③冬野菜のクリーム煮 ④大根サラダ	4	①ごはん ②牛乳 ③麻婆大根 ④ハムと春雨の炒め物
③とりにく・きんとときまめ④かつお		③とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう		③ウインナー・だいず・とりにく・だんご④ベーコン	
②ぎゅうにゅう③スキムミルク・チーズ		②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム④わかめ		②ぎゅうにゅう	
③にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご		③にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー		③しょうが・にんにく・だいこん・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ふかねぎ	
④にんじん・キャベツ・ブロッコリー・コーン		④だいこん・にんじん・ほうれんそう・コーン		③ほししいたけ④にんじん・ふともやし・キャベツ・コーン	
①こめ・むぎ③じゃがいも		①こめ・むぎ③さいとも・こもぎ		①こめ③さとう・でんぷん④はるさめ・さとう	
③あぶら④あぶら		③マーガリン④わふうドレッシング		③あぶら・こまあぶら④あぶら	
③あかワイン・カレーウ・ウスターソース・ケチャップ		③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう		③トウバンジャン・しょうゆ	
④しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ		④しお・こしょう・ちゅうかだし		④しお・こしょう・しょうゆ	
710 28.0 875 33.0	612 25.1 748 30.0	627 22.4 777 26.4	604 24.2 749 29.3	670 25.0 800 29.1	670 25.0 800 29.1
みなさん、ツナは何からできているか知っていますか。ツナは魚を油漬けにして保存がきくように加工されたものです。今日はかつおのツナを使用しました。体をつくるものになるたんぱく質が多く含まれています。		今日は冬野菜をたっぷり使った、冬野菜のクリーム煮です。冬野菜は、寒さに耐えられるように糖を蓄えているため、甘みが強く、食感がよいのが特徴です。免疫力を高める効果があり、風邪を予防してくれます。		大根は大昔から日本で作られてきました。各地に色々な形、色、大きさのものがああります。年中出回っていますが、春から夏にかけてはやや辛味が強く、秋から冬にかけて収穫される大根は甘みが増すと言われています。	
9	①ごはん ②牛乳 ③寄せ鍋スープ ④鉄火みそ	10	①バターパン ②牛乳 ③煮込みうどん ④ひじきとれんこんのマヨネーズ	11	①茶飯 ②牛乳 ③冬のごっせい汁 ④かつお腹皮のかば焼き風
③とりにく・とうふ・さつまあげ④ぶたにく・だいず・あかみそ		③とりにく・さつまあげ・あぶらあげ④かつお		③あぶらあげ・おしだいず・みそ④かつお	
②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう④ひじき		②ぎゅうにゅう	
③にんじん・ほししいたけ・はくさい・ふかねぎ・こまつな		③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ		①おちや③にんじん・だいこん・ほししいたけ・こんにやく	
④にんじん・こぶし・にら・しょうが		④にんじん・れんこん		③はくさい・ふかねぎ・おちや④しょうが	
①こめ③はるさめ④くらざとう		①バターパン③うどん④さとう		①こめ③さつまいも④じゃがいも・さとう	
③みりん・しょうゆ・しお・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし)		③しょうゆ・みりん・さけ・しお・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし)		①しお③にんじん(だし)	
④さけ・みりん		④さけ・しょうゆ・しお		④しょうゆ・みりん	
615 26.4 762 31.2	605 25.6 760 31.0	698 30.0 825 34.7	603 31.3 741 37.5	623 22.7 771 26.7	623 22.7 771 26.7
寄せ鍋とは、具材に決まりのない鍋のことで、もともとは調理場で出た残り物を寄せ集めて作られたものです。魚介類や野菜、豆腐、鶏肉などを薄味のスープで煮ていただきます。SDGsに沿った鍋ですね。		ひじきには、骨や歯をつくり、丈夫にするカルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。成長期の子供さんにとっても大切な栄養素が含まれていますので、給食だけでなく家庭でも食べてほしい食品です。		たっぷりお茶むらいの日 みなさんは食事の前に、石けんを使ってしっかりと手を洗っていますか。今日のカレーサンドを食べる前に、しっかりと手洗いをしたかどうかを思い出して、上手な手洗いの方法を習慣づけるよう心がけましょう。	

16 ①れんこんそぼろ丼  ②牛乳 ③大根のみそ汁	17 ①黒糖パン  ②牛乳 ③スパゲティナポリタン ④柚の香サラダ	18 ①ごはん  ②牛乳 ③春雨スープ ④ピリ辛焼き肉	19 ①かぼちゃパン  ②牛乳 ③クリスマスあったかスープ ④魚とポテトのオーロラソース	20 ①ごはん  ②牛乳 ③炒り豆腐 ④おしんこ和え
①ぶたにく・ちくわ③あぶらあげ・みそ ②ぎゅうにゅう③わかめ ①しょうが・にんじん・れんこん・こんにやく・グリーンピース ③にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ ①こめ・むぎ・さとう③じゃがいも ①あぶら・ごま ①さけ・しょうゆ・みりん ③にほし(だし) 616 22.0 763 25.9	③ぶたにく・ベーコン ②ぎゅうにゅう③チーズ ③にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・トマト ④だいこん・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・ゆず ①ことうパン③スパゲティ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら④オリーブあぶら ③しろワイン・ケチャップ・ウスターソース ③コンソメ・しお・こしょう④しょうゆ・す・しお 620 25.6 777 31.1	③とりにく④ぶたにく・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・ほししいたけ・チンゲンサイ ④しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ふともし・こまつな・りんご ①こめ③はるさめ④さとう・でんぶ ④こまあぶら・ごま ③ちゅうかだし・とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ ④さけ・しょうゆ・トウバンジャン・しお 583 26.8 724 31.7	③とりにく・ベーコン・だいず・とうにゅう④たら・みそ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン・グリーンピース ①かぼちゃパン③じゃがいも・こむぎ④さつまいも・さとう ④あぶら ③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ④ケチャップ・みりん 685 30.6 839 36.7	③ぶたにく・さつまあげ・とうふ・たまご ②ぎゅうにゅう ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ ③グリーンピース④つぼづけ・きゅうり・だいこん・にんじん ①こめ③さとう④さとう ③あぶら・こまあぶら④こま・こまあぶら ③さけ・しょうゆ ④しょうゆ・す 671 28.6 814 32.7
れんこんは、蓮の花の根っこ(地下茎)のことで。れんこんには、穴がいくつか空いているので、日本では昔から「先を見通す」と縁起のよい食べ物としてお正月などに食べられています。今日は豚肉と炒めて丼ぶりにしました。	袖の皮には、香り成分の精油やリモン、ビタミンCがたくさん含まれています。お風呂にゆずを入ると、血液の流れが促進されて体が温まり、冬に乾燥しがちな肌に潤いをあたえてくれます。	寒くなると、私たちの体は、体温を上げるためにたくさんのエネルギーを使います。体温を上げるために必要な栄養素は、炭水化物です。春雨は炭水化物を含む食品なので、寒い季節には体温を保つために役立ちます。	②ものがたり給食 ②今回は「パンダのポンポン」のお話から、クリスマスあったかスープをお届けします。読んでみてくださいね。	おしんこ和えの『お新香』は、漬け物のことです。漬け物は、野菜などを、塩・ぬか・酒粕・酢などの調味料につけ込んで作ります。酵母や・乳酸菌などの働きで、さらに独特の味と香りになります。

23 ①ごはん  ②牛乳 ③みそおでん ④高菜炒め	24 ①チキンリア  (コンソメライス・チキンリア) ②牛乳 ③ブロッコリーのソテー ★④クリスマスデザート(セレクト)
③とりにく・かつあげ・うすらたまご・ちくわ・みそ④かつお ②ぎゅうにゅう③こんぶ④ひじき ③にんじん・だいこん・こんにやく・いんげん ④しょうが・たかな ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ④ごま・ごまあぶら ③しょうゆ・みりん・さけ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ 643 26.0 796 30.7 日本三大漬物として有名なのが「野沢菜漬け」「広島菜漬け」そして「高菜漬け」です。高菜は一年中 収穫することができますが、漬け物向けに収穫されるのは、株が大きく育つ12月から3月のものです。	①とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう③かつお ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム ①にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーンカーネル ①こめ・こむぎ ①マーガリン③あぶら ①チキンライスのもとしお・こしょう・コンソメ ③しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ 654 26.6 772 30.8 クリスマスでは定番の七面鳥の丸焼きは、「クリスマスキャロル」という本に登場して以来、イギリスを中心に広まりました。今日は二学期最後の給食です。楽しかったことを思い浮かべながら食べてください。

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



加工食品等の使用食材

20日(金)つぼ漬け
 干し大根・砂糖・異性化液糖
 しょうゆ・醸造酢・食塩
 かつお節・たん白加水分解物
 アミノ酸・ソルビット・酸味料
 甘草・香料

23日(月)高菜
 たかな・しょうゆ・醸造酢
 食塩・香辛料・酒精
 アミノ酸・ソルビトール

24日(火)チキンライスの素
 食塩・砂糖・デキストリン
 ビーフエキス・チキンエキス・香辛料
 たん白加水分解物・アミノ酸等
 加工デンプン・カロチノイド
 紅麹・酸味料

24日(火)チョコケーキ
 液全卵・砂糖・小麦粉・チョコレート
 乳または乳製品を主要原料とする食品
 ココアパウダー・水あめ・粉末油脂
 準チョコレート・こんにやく加工品・水
 加工デンプン・乳化剤・膨張剤・カゼインNa
 炭酸Ca・カラオ色素・ピロリン酸第二鉄
 ホエイソルト・pH調整剤・香料

24日(火)いちごケーキ
 液全卵・砂糖・小麦粉・みずあめ・乳または乳製品を主要原料とする食品
 粉末油脂・いちご濃縮果汁・水・乳化剤・増粘多糖類・膨張剤・カゼインNa
 炭酸Ca・酸味料・ピロリン酸第二鉄・紅麹色素・ビタミンC・乳性ミネラル
 pH調整剤・香料

24日(火)いちごプリン
 植物油脂・豆乳クリーム・砂糖類・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・砂糖・ぶどう糖
 いちご濃縮果汁・水・加工デンプン・増粘多糖類・炭酸Ca・乳化剤
 ピロリン酸第二鉄・セルロース・香料

24日(火)チョコムース
 豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カラオマス・豆乳加工品・水あめ
 ゼラチン・ココアパウダー・還元水あめ・でん粉・植物油脂Tr・トレハロース
 乳化剤・香料・クエン酸NaTr・水

セレクトケーキ

★24日はセレクトケーキの日です

ケーキ別の栄養価

小学校	中学校
(チョコケーキ)	(チョコケーキ)
725kcal 27.9g	843kcal 32.1g
(いちごケーキ)	(いちごケーキ)
715kcal 27.5g	833kcal 31.7g
(いちごプリン)	(いちごプリン)
708kcal 26.7g	826kcal 30.9g
(チョコムース)	(チョコムース)
755kcal 27.8g	873kcal 32.0g