

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
(B献立用)

月		火	水	木	金
献立名		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。		こんな時は手を洗いましょう    家に帰った時 トイレの後 動物に触った時    料理をする前 食事の前 寝る前	
エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。		はくさい レタス さつまいも だいこん ふかねぎ にんじん ふともやし こんにやく おしだいず ほししいたけ つぼづけ おちゃ こめ ぶたにく うずらたまご		加工食品等の使用食材 6日(金)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 12日(木)白湯 豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水 12日(木)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 ※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。	
主に使用される調味料です。 小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質		寒さに負けない生活習慣 冬も元気に過ごすためには、 抵抗力を高めることが大切です。 バランスのよい食事をとって、 適度な運動をし、十分な休息と 睡眠をとります。また、手洗い とうがいをして、病原菌が体 の中に入らないようにしましょう。		加工食品等の使用食材 6日(金)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 12日(木)白湯 豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水 12日(木)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 ※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。	
献立ひとくちメモ 献立の由来や食材の紹介などをします。		寒さに負けない生活習慣 冬も元気に過ごすためには、 抵抗力を高めることが大切です。 バランスのよい食事をとって、 適度な運動をし、十分な休息と 睡眠をとります。また、手洗い とうがいをして、病原菌が体 の中に入らないようにしましょう。		加工食品等の使用食材 6日(金)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 12日(木)白湯 豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水 12日(木)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 ※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。	
2 ①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレーライス ④ツナのソテー		3 ①ごは ②牛乳 ③麻婆大根 ④ハムと春雨の炒め物		5 ①キムタクごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④春巻	
③とりくに・きんときまめ④かつお ②ぎゅうにゅう③スキムミルク・チーズ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご ④にんじん・キャベツ・ブロッコリー・コーン ①こめ・むぎ③じゃがいも ③あぶら④あぶら ③あかワイン・カレー・ウスターソース・ケチャップ ④しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ 710 28.0 875 33.0		③ぶたにく・だいず・あつあげ・あかみそ④ハム ②ぎゅうにゅう 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 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③さとう・でんぷん④はるさめ・さとう ③あぶら・ごまあぶら④あぶら ③トウバンジャン・しょうゆ ④しお・しょうゆ・ちゅうかだし 627 22.4 777 26.4		①ぶたにく③とうふ④はるさめ ②ぎゅうにゅう③わかめ ①にんにく・にんじん・ふかねぎ・はくさい・キムチ・つぼづけ ①えだまめ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ ①こめ ①あぶら③ごま・ごまあぶら④あぶら ①さけ・しょうゆ③チキンブイヨン・こしょう・しょうゆ・さけ 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。		大根は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。		キムタクごはんの「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のこ とで、長野県オリジナル給食メニューとして食べられていた 人気の混ぜご飯です。キムチは日本でもなじみの深い韓国 の漬物で、腸内環境を整える乳酸菌が含まれています。	
9 ①ごは ②牛乳 ③寄せ鍋スープ ④鉄火みそ		10 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		12 ①中華丼 (まごはん・中華丼の具) ②牛乳 ③フルーツ杏仁	
③とりくに・とうふ・さつまあげ④ぶたにく・だいず・あかみそ 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・ごまつな ④にんじん・ごぼう・しょうが ①こめ③はるさめ④くらざとう ③みりん・しょうゆ・しお・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん 615 26.4 762 31.2		③あぶらあげ・おしだいず・みそ④かつお ②ぎゅうにゅう ①おちゃ③にんじん・だいこん・ほししいたけ・こんにやく ③はくさい・ふかねぎ・おちゃ④しょうが ①こめ③さつまいも④じゃがいも・さとう ④あぶら・ごま ①しお③にんじん(だし) ④しょうゆ・みりん 698 30.0 825 34.7		①ぶたにく・かまぼこ・うずらたまご ②ぎゅうにゅう ①にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・ら ①キャベツ④パイン・もも・アロエ ①こめ・むぎ・さとう・でんぷん③あん・杏仁デザート ①ごまあぶら ①ちゅうかだし・パイタン・しょうゆ・さけ 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。S DGsに沿った鍋ですね。		たっぷりお茶むらいの日 今日の献立は、南九州市産の食材を中心に考えてあり ます。南九州市の恵みに感謝していただきます。		フルーツ杏仁の「杏仁」とは、果物の杏の種の中にある。固 い皮に包まれた、白い実のことをいいます。中国の薬膳の中 では、喉を潤して、咳を止める効果があると言われています。	
		ひじきに、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。成長期のおみなさんにと 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。		みなさんは食事の前に、石けんを使ってしっかり手を洗って いますか。今日のカレー・サンドを食べる前に、しっかり手洗 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小麦ごはん ③れんこんそぼろ丼の具 ④牛乳 ⑤大根のみそ汁	17 ①ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④ピリ辛焼き肉	18 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	19 ①ごはん ②牛乳 ③炒り豆腐 ④おしんこ和え	20 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
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にぼし(だし) 616 22.0 763 25.9	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・ふともやし・こまつな・りんご ①こめ③はるさめ④さとう・でんぶ ④ごまあぶら・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 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こくとうパン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しるワイン・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・ごまあぶら④ごま・ごまあぶら ③さけ・しょうゆ ④しょうゆ・す 671 28.6 814 32.7	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
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。	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。	柚の皮には、香り成分の精油やリモネン、ビタミンCがたく含まれています。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。	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て作ります。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。	ものがたり給食 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。

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	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
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。	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ね。

加工食品等の使用食材

19日(木)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