



献立名			1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)					
は	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質	④焼肉炒め ①ごはん ③高菜のみそ汁	④じゃがいものホットサラダ ①ミルクパン ③ミニストローネ	④ベリーベリーポンチ ①麦ごはん ③チキンカレーライス	④野菜ヒツナのソテー <sup>1</sup> ①米粉パン ③煮込みうどん	④大学芋 ①キムタクごはん ③つみれの中華スープ					
た	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく・あかもそ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・ウインナー ④ベーコン ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	③とりにく・きんときまめ ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③とりにく・さつまあげ・あぶらあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぶたにく ③たちおつみれ・とうふ ②ぎゅうにゅう ③わかめ					
ら	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物	③にんじん・だいこん・ごぼう・えのき ③ふかねぎ・たかな ④ににく・しおが・たまねぎ・にんじん ④ふともやし・こまつな	③にんにく・セロリー・にんじん・たまねぎ ③しめじ・えだまめ・トマト ④たまねぎ・にんじん・コーン ④ハセリ	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③グリンピース ④もも・パイン・アロエ ④ふともやし・ピーマン	③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③こまつな・ふかねぎ ④ににく・にんじん・たまねぎ ③えのき・きくらげ	①ににく・にんじん・ふかねぎ ①はくさいキムチ・つまづけ・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ ③えのき・きくらげ					
き	おもにエネルギーの もとになるもの	脂質	①ごめ③じゃがいも・くろざとう ④さとう・でんぶん ④ごまあぶら・ごま	①ミルクパン③じゃがいも・マカロニ ④じゃがいも	①こめ・むぎ③じゃがいも ④ベリーゼリー	①こめこパン ③うどん ④あぶら・ごま	①こめ ④さつまいも・さとう・みずあめ ①あぶら ④あぶら・くろごま					
おもにしよう 主に使用される調味料です。			③にぼし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ ④トウバンジン・しお	③しろワイン・とりがらスープ・しお ④こしょう・コンソメ・しょうゆ ④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ	③あかワイン・カレールウ ④ウスター・ソース・ケチャップ	③しょうゆ・みりん・さけ・しお ③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④さけ・しお・こしょう・しょうゆ	①コンソメ・さけ・しょうゆ ③さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ③ちゅうかだし・しょうゆ・みりん④しょうゆ・みりん					
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			608	24.7	622	24.1	692	23.4	596	26.7	673	24.9
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			716	28.5	771	29.3	820	27.1	735	31.9	829	29.3

こんなで 献立ひとくちメモ	高菜は、漬物に加工される、漬け菜と呼ばれる野菜の一つです。九州地方では、高菜をよく漬物にしますが、他には、広島県・野沢菜があり、この3つを日本三大漬け菜と呼んでいます。 今日は、地元産の高菜をみそ汁にいれてお届けします。	ミニストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具だくさん」とは、高菜をよく漬物にしますが、他には、広島県・野沢菜があり、この3つを日本三大漬け菜と呼んでいます。 今日は決まったレシピではなく、田舎の家庭料理として親しまれています。	今日は、ストロベリー(いちご)とブルーベリーを使ったゼリーを、フルーツポンチに使いました。 世界を見ると、ベリーには、ラズベリー・クランベリー・ブラックベリー・ハスカッブなど、さまざまな種類があります。	うどんは、小麦粉から作られます。 小麦粉に、少々の塩と水を加え、こねて作れます。小麦粉から作られるので、エネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。 今日は、さつまいも・小松菜・深ねぎなどを使った「煮込みうどん」です。	大学芋は、その名前の通り、大正から昭和時代にかけて、東京の大学生に人気があつたため、この名前がついたそうです。大学芋には、さつまいもが使われますが、さつまいもは、南九州市の特産品の一つです。
------------------	---	--	--	---	---

今月の地場産物の利用について			8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)				
さつまいも	キャベツ	④三色そぼろ丼の具 ①ごはん ③豚汁	④ごぼうとささみのマヨソテー ①バター・パン ③ポトフ	④高菜とひじきのふりかけ ①ごはん ③寄せ鍋スープ	④ブロッコリーのソテー <sup>1</sup> ①コッペパン	④かつお腹皮のかば焼き風 ①ごはん ③ごっそい汁					
しょうが	大根	③ぶたにく・あぶらあげ・みそ ④とりにく・だいす ②ぎゅうにゅう	③とりにく・だいこん ④かにゅうにゅう	③とりにく・とうふ・さつまあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③とうにゅう④ベーコン ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③チーズ・まきクリーム	③あぶらあげ・おしたいす・みそ ④かつおはらがわ ②ぎゅうにゅう					
にんじん	深ねぎ	③しょうが・にんじん・だいこん ③こにんにゃく・はねぎ ④じょうが・たまねぎ・にんじん ④コーン・グリンピース	③にんじん・だいこん・しめじ ③キャベツ・ブロッコリー ④にんじん・ごぼう ④コーン・こまつな	③にんじん・ほししいたけ・はくさい ③ふかねぎ・こまつな ④じょうが・にんじん・たかなづけ ⑤みかん	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③キャベツ・パセリ ④ににく・にんじん・たまねぎ ④コーン・ブロッコリー	③にんじん・だいこん・ほししいたけ ③こにんにゃく・はくさい・ふかねぎ ③せんちや ④じょうが・パセリ					
みかん	押し大豆	③さとう ③あぶら ④あぶら ④8月のにんじん ④大根は、有機 野菜だよ♪	①バター・パン ③じゃがいも ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ④ごま	①ごめ③りょくとうはるさめ ④さとう ④ごまあぶら・ごま	①コッペパン ③じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン ④オリーブあぶら	①こめ③さつまいも・くろざとう ④でんぶん・じゃがいも・さとう					
豚肉	干しあいだけ	③さけ・にぼし(だし) ④さけ・じょうゆ	③じょうゆ・しろワイン・コンソメ ③とりがら・スープ ④じょうゆ・こしょう	③みりん・じょうゆ・しお ③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④じょうゆ・じょうゆ	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しろワイン・しお・こしょう・じょうゆ	③にぼし(だし) ④じょうゆ・みりん					
みそ	こんにゃく	616	25.5	602	26.3	600	23.8	603	27.8	685	26.5
みそ	太もやし	764	30.1	744	31.3	738	28.0	740	33.4	847	31.4
☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れています。			今日は、12月8日は、「有機野菜の日」です。南九州市でも、有機野菜を学校給食に活用する取組を始めます。 今年は、今日の献立に、今が旬、有機栽培された、にんじんと大根を活用し、みなさんにお届けします。					今日は、お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、寒さの影響で、甘みが強く、食感がよくなる傾向にあります。冬野菜の食感基準と呼ばれるのが特徴です。南九州市では、冬野菜の食感基準と呼ばれるくらい、さまざまな冬野菜を栽培しています。			
加工食品等の使用食材			白菜キムチ 白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・ににく・アミノ酸等・酸味料・パブリカラ色素・ビタミンB1・水					今日は、お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、寒さの影響で、甘みが強く、食感がよくなる傾向にあります。冬野菜の食感基準と呼ばれるのが特徴です。南九州市では、冬野菜の食感基準と呼ばれるくらい、さまざまな冬野菜を栽培しています。			

2(火)・9(火)・23(火) ソース・マヨネーズ	小麦粉・ラード・バーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・カレー粉・トマトペースト・牛肉エキス・オニオングリーバー・ガーリックハイド・チキンエキス・バター・クローブ・コーンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素	5日(金) 白菜キムチ 白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・ににく・アミノ酸等・酸味料・パブリカラ色素・ビタミンB1・水	1手洗い・うがいをする 2しっかり栄養をとる 3十分な睡眠をとる 4マスクをつける 5人ごみを避ける 6適度な運動をする		
3(木) ベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖・食物繊維 増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・カラント・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・水・デキストリン	4(木) つ臣濃煮 干大根・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・食塩・醸造酢・香辛料・米ぬか・アミノ酸等・ソルビトール・甘草・スピベーハー・くちなし色素・酸味料	6日(水) 野菜ヒツナのソテー <sup>1</sup> 太刀魚・にん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水			
4(木) フルーツゼリー 果糖ぶどう糖液糖・食物繊維 増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・カラント・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・水・デキストリン	5(木) 野菜ヒツナのソテー <sup>1</sup> 太刀魚・にん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水	7日(木) 野菜ヒツナのソテー <sup>1</sup> 太刀魚・にん粉・砂糖・小麦粉・食塩・香辛料・米ぬか・アミノ酸等・ソルビトール・甘草・スピベーハー・くちなし色素・酸味料			
9(木) フルーツゼリー 果糖ぶどう糖液糖・食物繊維 増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・カラント・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・水・デキストリン	10(木) 高麗薺煮 たかなし・しょうゆ・食塩・香辛料・米ぬか・アミノ酸等・ソルビトール・甘草・スピベーハー・くちなし色素・酸味料	8日(金) 野菜ヒツナのソテー <sup>1</sup> 太刀魚・にん粉・砂糖・小麦粉・食塩・香辛料・米ぬか・アミノ酸等・ソルビトール・甘草・スピベーハー・くちなし色素・酸味料			
※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。					

献立名			15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)			
献立名										
は た ら き	おもに体をつくるもの などになるもの	たんぱく質 無機質	③ハム・とうふ ④ぶたにく・だいす ②ぎゅうにゅう	③とりにく・ベーコン ④かつおトロッケ ①チーズ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・さつまあげ・とうふ・たまご ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・だいす ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③チーズ	③とりにく・あつあげ ④ぶたにく・だいす・あかもそ・ちやうけいそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ			
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・たまねぎ・えのき・きくらげ ③コーン・ふかねぎ・ほうれんそう ④にんにく・たまねぎ・キャベツ ④ピーマン・にんじん	③たまねぎ・にんじん・しめじ ③レタス ⑤キャベツ	③しょうが・にんじん・たまねぎ・ ほししいたけ・きくらげ・グリンピース ④きりぼし大根・にんじん ④ふともやし・ほうれんそう	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・グリンピース・トマト ④だいこん・キャベツ・にんじん ④ほうれんそう・ゆず	③しょうが・にんじん・だいこん・こんにゃく ③れんこん・ほししいたけ・いんげん ④じょうが・にんじん・ごぼう ④にら			
	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 脂質	①ごめ ③でんぶん④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま	①チーズパン ③じやがいも ⑤でんぶん	①ごめ ③さとう ④さとう	①ミルクパン ③スパゲッティ ④さとう	①ごめ③じゃがいも・さとう ④ごさとう			
おもに使用される調味料です。			③とりがらスープ・ちゅうかだし・しお ③こしょう・さけ・しょうゆ ④さけ・しょうゆ・トウバンジン・テンメンジャン	③チキンブイヨン・しろワイン・しお ③こしょう・コンソメ・しょうゆ ⑤ケチャップ・ウスター・ソース・しお	③さけ・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ	③しお・あかワイン・ケチャップ ③ウスター・ソース・コンソメ・こしょう ④しょうゆ・す・しお	③さけ・みりん・しょうゆ・わふうだし ③かつおぶし(だし) ④さけ・みりん			
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	601	26.3	672	28.8	653	29.8	658	27.4	625	27.9
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	744	31.1	803	34.3	802	35.1	815	33.2	768	31.8
こんなで 献立ひとくちメモ  こんなで 献立の由来や 食材の紹介などをします。			今日はは、はなについてのお話です。 世界中の食事の様子を見てみると、手を使 うところ、スプーン・フォークを使うとこ ろなど、様々です。日本のように、はしを 使うのは、中国や朝鮮半島、ベトナムな ど、アジアの国々が中心となっていま す。	今日は、新鮮なレタスを、たっぷり使つ たスープです。レタスには、大きく分けて 2つの種類があり、丸く結球するタイプ と、リーフ(葉)のタイプがあります。 今日は、丸く結球するレタスを使いま した。結球するレタスは、別名「玉チシャ」と 呼ぶこともあります。	今日は、お店などに出售っているもの は、外国産のものが多いですが、 鹿児島県でも栽培されていて、県内での 栽培で有名な地域は、喜界島や出水 区などです。	ごまは、お店などに出售しているもの は、奈良時代に中國から伝わったとい う説があります。古くから薬用 や調味料として使われてきました。 今日は、ゆずを使ったドレッシングを、 給食センターで手作りして和えた、柚の 香サラダをお届けします。	ゆずは、独特のさわやかな香りが特徴 のくだものです。ゆずは、奈良時代に中國 から伝わったといわれ、古くから薬用 や調味料として使われてきました。 今日は、ゆずを使ったドレッシングを、 給食センターで手作りして和えた、柚の 香サラダをお届けします。			
献立名										
は た ら き	おもに体をつくる ものなどになるもの	たんぱく質 無機質	③あぶらあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④まぐろ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ ③とうにゅう ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ ③スキムルク・なまクリーム・④わかめ					
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・だいこん・ほししいたけ ③かぼちゃ・はくさい・しょうが・はねぎ ④じょうが・にんじん・たまねぎ ④コーン・えだまめ	③にんじん・たまねぎ・えのき ③はくさい・パセリ ④たまねぎ・にんじん・キャベツ ④コーン・パセリ	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③マッシュルーム・グリンピース ④だいこん・にんじん・ほうれんそう ④コーン					
	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 脂質	①ごめ・むぎ③でんぶん ④さとう ④あぶら	①ドッグパン ③じゃがいも ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	①ごめ③こむぎこ ⑤セレクトデザート ③マーガリン ④わふうドレッシング					
主に使用される調味料です。			③しょうゆ・かつおぶし(だし) ③こんぶ(だし)・みりん・しお ④さけ・みりん・しょうゆ	③コンソメ・しょうゆ・とりがらスープ ③こしょう ④さけ・しお・こしょう	①チキンライスのもと・コンソメ ③しろワイン・しお・こしょう・コンソメ					
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	619	21.3	623	24.1						
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	733	24.5	764	28.9						
こんなで 献立ひとくちメモ  こんなで 献立の由来や 食材の紹介などをします。			冬は一年で最も寒が短い日です。こ の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に 入ったりすると、寒い冬も元気に過ごせ ると言われています。今日は、冬至に ちなみ、かぼちゃや、体を温めるしおが をたっぷり使った、真っ白くのんぱか 汁です。	コンソメジュリアンの「ジュリアン」とは、 フランス語で「野菜の細切り」という意味 の、「ジュリエニス」に由来します。 野菜を細く切った見た目もく、さらに 栄養の吸収もよくなる効果があります。 今日は、旬の白菜やにんじんを中心に、 野菜をたっぷり使用しました。	今日はクリスマスにちなみ、みんなが 楽しみにしていたセレクトデザートをお届 けします。 世界には、いろいろなケーキがあります。 例えばフランスの薪の形をしたブッ シュド・エルヤドツのシューーレンなど が有名です。	ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上	さんじょう 冬野菜は、免疫力を高める 効果があります。 おいしくいただきましょう。			
加工食品等の使用食材 ※おうちの人と一緒に読みましょう。			24日(火) かつおトロッケ 馬鈴薯・かつお・パン・砂糖・醤油・ 醸造調味料・生姜・昆布・カレー粉・ 小麦粉・食用植物油・コーン油・ココナッツ油・ アラカルト・増粘多糖類・カゼインNa・ 乳化剤・カラメル色素・カラチドノ色素・ V・C・pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水 24日(火) 和風ドレッシング 食植物油・玉ねぎ・砂糖・醤油・ 醸造調味料・生姜・昆布・カレー粉・ ブラン・たん白加水分解物・かつお節エキス・ 酵母エキスパウダー・オニオングリコス・ アミノ酸等・キサンタンガム・ステビア・水	24日(火) チョコケーキ 乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・ クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油・ ゼラチン・砂糖加工品・レモンピュース・トマロース・ 乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒精・ 香料・pH調整剤・塩化カリウム・ブドウ糖・ コーンスチター・水 24日(火) いちごゼリー 豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・ 豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・ 還元水あめ・ん粉・植物油脂・トマロース・乳化剤・ 香料・クエン酸鉄Na・水	24日(火) レアチーズケーキ 乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・ クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油・ ゼラチン・砂糖加工品・レモンピュース・トマロース・ 乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒精・ 香料・pH調整剤・塩化カリウム・ブドウ糖・ コーンスチター・水 24日(火) チョコケーキ 乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・ クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油・ ゼラチン・砂糖加工品・レモンピュース・トマロース・ 乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒精・ 香料・pH調整剤・塩化カリウム・ブドウ糖・ コーンスチター・水 24日(火) いちごゼリー 豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・ 豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・ 還元水あめ・ん粉・植物油脂・トマロース・乳化剤・ 香料・クエン酸鉄Na・水	24日(火) レアチーズケーキ 乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・ クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油・ ゼラチン・砂糖加工品・レモンピュース・トマロース・ 乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒精・ 香料・pH調整剤・塩化カリウム・ブドウ糖・ コーンスチター・水 24日(火) いちごゼリー 豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・ 豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・ 還元水あめ・ん粉・植物油脂・トマロース・乳化剤・ 香料・クエン酸鉄Na・水	24日(火) レアチーズケーキ 乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・ クリームチーズ・発酵乳・粉末水飴・食用乳化油・ ゼラチン・砂糖加工品・レモンピュース・トマロース・ 乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・膨張剤・酒精・ 香料・pH調整剤・塩化カリウム・ブドウ糖・ コーンスチター・水 24日(火) いちごゼリー 豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・ 豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・ 還元水あめ・ん粉・植物油脂・トマロース・乳化剤・ 香料・クエン酸鉄Na・水			