



献立名			1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)	
			 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ミネストローネ	 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野菜とツナのソテー  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					
は  た  ら  き	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく・あかみそ 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 ④かつお 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					
		無機質	③にんにく・だいこん・ごぼう・えのき ③ふかねぎ・たかな ④にんにく・しょうが・たまねぎ・にんにく ④ふともやし・こまつな	③にんにく・セロリー・にんにく・たまねぎ ③しめじ・えだまめ・トマト ④たまねぎ・にんにく・コーン ④パセリ	③にんにく・たまねぎ・にんにく ③グリーンピース ④もも・パイナップル・アロエ	③にんにく・たまねぎ・ほししいたけ ③こまつな・ふかねぎ ④にんにく・にんにく・たまねぎ ④ふともやし・ピーマン	①にんにく・にんにく・ふかねぎ ①はくさいキムチ・つぼけ・えだまめ ③にんにく・たまねぎ・チンゲンサイ ③えのき・きくらげ					
	ビタミン	①こめ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 ③オリーブあぶら ④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ	①こめ・むぎ③じゃがいも ④ベリーゼリー ③あぶら	①こめコパン 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						
おもにエネルギーの もとになるもの		炭水化物 脂質	③にぼし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ ④トウバンジャン・しお	③しろワイン・とりがらスープ・しお ③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					

こんだて  
献立ひとくちまめ

こんだて  
献立の由来や  
食材の紹介などをします。

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、  
広島菜・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  
入れてお届けします。

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  
にしました。  
世界を見ると、ベリーには、ラズベリー  
やクランベリー・ブラックベリー・ハスカッ  
プなど、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、少々塩と水を加え、こねて  
作られます。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、さつまあげや小松菜・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  
気があったため、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。

こんだて  
今月の地場産物の  
利用について

あかじ  
赤字で書いた食材です。

★南九州市で生産される農産物を  
積極的に学校給食に  
取り入れていきます。

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
④三色そばろ井の具	④ごぼうとささみのマヨソテー	④みかん ④高菜とひじきのふりかけ	④ブロッコリーのソテー	④かつお腹皮のかば焼き風
①ごはん ③豚汁	①バターパン ③ポトフ	①ごはん ③寄せ鍋スープ	①コッペパン ③冬野菜のクリーム煮	①ごはん ③ごっそい汁
③ぶたにく・あぶらあげ・みそ ④とりにく・だいず ②ぎゅうにゅう	③とりにく・だんご ④とりにく ②ぎゅうにゅう	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とりにく・しろいんげんまめ 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・なまクリーム	③あぶらあげ・おしだいず・みそ ④かつおほらけ ②ぎゅうにゅう
③しょうが・にんにく・だいこん ③こんにやく・はねぎ ④しょうが・たまねぎ・にんにく ④コーン・グリーンピース ①こめ③じゃがいも・くろざとう ④さとう ③あぶら ④あぶら	③にんにく・だいこん・しめじ ③キャベツ・ブロッコリー ④にんにく・ごぼう ④コーン・こまつな 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 ③しょうゆ・しろワイン・コンソメ ③とりがらスープ ④しょうゆ・こしょう	③にんにく・ほししいたけ・はくさい ③ふかねぎ・こまつな ④しょうが・にんにく・たかなげ ⑤みかん ③みりん・しょうゆ・しお ③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ	③にんにく・にんにく・たまねぎ ③キャベツ・パセリ ④にんにく・にんにく・たまねぎ ④コーン・ブロッコリー 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 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・しょうゆ	③にんにく・だいこん・ほししいたけ ③こんにやく・はくさい・ふかねぎ ③せんちゃ ④しょうが・パセリ 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 ④あぶら・ごま ③にぼし(だし) ④しょうゆ・みりん
616 25.5 764 30.1	602 26.3 744 31.3	600 23.8 738 28.0	603 27.8 740 33.4	685 26.5 847 31.4

さつまいも キャベツ

しょうが 大根 高菜

にんにく 深ねぎ 白菜

みかん 押し大豆

お茶 米

豚肉 干しいたけ

みそ こんにやく 太もやし

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、今が旬で、  
有機栽培された、にんにくと大根を活用  
し、みなさんにお届けします。

ポトフは、フランスの家庭料理です。も  
ともとフランスの農家の人々が、農作業  
の途中、鍋を火にかけてたまま煮込んだも  
のが、ポトフの始まりだったと言われてい  
ます。  
今日は旬の大根・にんにく・キャベツな  
どを、コトコ煮込んでお届けします。

一般的にみかんと呼ばれるのは「温州  
みかん」のことです。今日は、川辺  
地区でとれたみかんです。今が旬のみ  
かん類には、かぜ予防に効果的なビタミン  
Cを多く含んでいます。風邪予防のた  
めにも、残さず食べましょう。

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  
さの影響で、甘みが強く、食感がよくなる  
のが特徴です。南九州市では、冬野菜  
の食糧基地と呼ばれるくらい、さまざまな  
冬野菜を栽培しています。

今日は、たつぷりお茶むらいの白

加工食品等の使用食材  
※おうちのひとと一緒に読みましょう。

2(火)・8日(火)・23日(火)  
ノンエッグマヨネーズ  
食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・  
食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類・  
アミノ酸・香料抽出物

3日(水) ベリーゼリー  
果糖ぶどう糖液糖・食物繊維・  
いちごピューレ・ブルーベリーピューレ・  
増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・  
カロチノイド・酸味料・乳酸Ca・香料・  
乳化剤・水・デキストリン

4日(木) つばき漬  
砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・食塩・  
醸造酢・香料・酒精・米ぬか・アミノ酸・  
ソルビトール・甘草・ステビア・くちなし色素・  
酸味料

5日(金) 白煮キムチ  
白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・  
アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水

6日(金) たちうつみれ  
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・  
リン酸塩・水

9日(火) 鶏肉だんご  
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんにく・パン粉・でん粉・砂糖・  
香料・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

10日(水) 高菜漬  
たかな・しょうゆ・醸造酢・食塩・香料・酒精・  
アミノ酸等・ソルビトール・酸味料

今年はかぜを  
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

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

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

			15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立名			 ④回鍋肉 ①ごはん ③中華風コンスープ	 ④かつおトロッケ ①チーズパン ③レタスのスープ	 ④切り干し大根のごま炒め ①ごはん ③炒り豆腐	 ④柚の香サラダ ①ミルクパン ③ミートスパゲティ	 ④豚みそ ①ごはん ③鶏肉と大根の炒め煮
は  た  ら  き	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質  無機質	③ハム・とうふ ④ぶたにく・だいず 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・だいず 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・だいず・あかみそ・ちやうけみそ 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・ ③ほししいたけ・きくらげ・グリーンピース ④きりぼしだいこん・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・グリーンピース・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・こんにやく ③れんこん・ほししいたけ・いんげん ④しょうが・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こめ ③でんぶ④さとう ④ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま	①チーズパン ③じゃがいも ⑤でんぶ ③オリーブあぶら ④あぶら⑤あぶら	①こめ ③さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①ミルクパン③スパゲッティ ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら ④オリーブあぶら	①こめ③じゃがいも・さとう ④くろざとう ③あぶら ④あぶら
おもにエネルギーの主 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・トウバンジャン・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

<b>献立ひとくちメモ</b> 今日のはしについてのお話です。 世界で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、様々な様子が、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。			今日のはしについてのお話です。 今日のはしは、新鮮なレタスを、たっぷり使ったスープです。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。今日のはしは、丸く結球するレタスを使用しました。結球するレタスは、別名「玉チサ」と呼ぶこともあります。	ごまは、お店などに売っているものは、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、喜界島や出水地区などです。 ごまには、エネルギーのもとになる脂質が多く含まれています。	ゆずは、独特のさわやかな香りが特徴で、豚みそなどに使われるみそは、大豆と麹から作られます。九州では、大豆だけでなく、麦を使った「麦みそ」を使うことが多いです。今日の豚みそには、麦みそを赤くなるまで発酵させたみそ(赤みそ)や、大豆や米の粒が残った茶うけみそを使用しました。
--	--	--	--	---	---

			22(月)		23(火)		24(水)		★家でも・・・冬休みも・・・★		
献立名									<div>早起き</div> <div>早寝</div> <div>朝ごはん</div>		
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	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スキムミルク・なまクリーム・④わかめ		<div>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</div> <div>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。</div> <div>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。</div>		
		無機質									
		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しょうが・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・グリーンピース ④だいこん・にんじん・ほうれんそう ④コーン				
た	おもに体の調子を 整えるもの	炭水化物	①こめ・むぎ③でんぶ 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こめ③こむぎ 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		<div>☆24日はセレクトデザートの日です(ケーキ別の栄養価)☆ 小学校 中学校</div>		
		脂質									
		おもにエネルギーの 主になるもの	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			チョコケーキ		
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			733	24.5	764	28.9			いちごケーキ		
									レアチーズケーキ		
									チョコプリン		
									いちごゼリー		

<b>献立ひとくちメモ</b> 献立の由来や食材の紹介などをします。			冬は一年で最も昼が短い日です。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、体を温めるしょうがをたっぷり使った、具だくさんのぼかぼか汁です。	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、「ジュリエンス」に由来します。野菜を細く切ると見た目よく、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、みなさん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ノエルやドイツのシュトレンなどがあります。
---------------------------------------	--	--	---	---	---

加工食品等の使用食材

※あうちの人と一緒に読みましょう。

16日(火) かつおトロッケ

馬鈴薯・かつお・パン粉・砂糖・醤油・醸造調味料・生薬・昆布・カレー粉・小麦粉・食用植物油・コーンシロップ・アルコール・増粘多糖類・カゼインNa・乳化剤・カラメル色素・カロチノイド色素・V・C・pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水

24日(水) 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・粉末水飴・還元水飴・チョコレート・ココアパウダー・脱脂粉乳・食用乳化油脂・ゼラチン・トランス脂肪酸・酒類・香料・pH調整剤・水

24日(水) いちごケーキ

乳等を主要原料とする食品・鶏卵・砂糖・小麦粉・粉末水飴・還元水飴・乳化剤・香・ペースト・食用乳化油脂・ゼラチン・香パウダー・トランス脂肪酸・乳化剤・加工デンプン・増粘多糖類・酸味料・膨張剤・香料・酒類・紅糖・ビートレッド・pH調整剤・増粘多糖類・香料