

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。」



鹿児島市立松元学校給食センター

令和5年12月予定献立表

	月	火	水	木	金
献立	<p>日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが一層厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルス感染症が発生してからというもの、さまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになっていきました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。</p>		<p>13日のお肉と大根のカレーには、松元幼稚園のみなさんが育てた大根を使っています。松元幼稚園のみなさん、ありがとうございます。</p>	<p>●●●●さんが立てた献立</p> <p>5日の給食は、松元中学校3年2組の●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で立てた献立です。●●●●さんのコメントを紹介します。僕は、苦手な食材でも工夫して食べられるようになってほしいという思いから、プロックリーが苦手な人でも食べやすいように、副食のプロックリーをベーコンと組み合わせました。苦手な食材がある人も、自分なりの工夫をして、少しでも苦手意識を克服してもらえたらと思います。</p> <p>●●●●さんの思いのこもった献立を、おいしくいただきます。</p>	<p>1</p> <p>④カレーきんぴら ★⑤元気ヨーグルト</p> <p>②ごはん</p> <p>★③くたくさんみそしる</p>
おもに体をつくる					①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、みそ、わかめ、煮干し(だし) ④豚肉
おもに体の調子を整える					⑤ヨーグルト(スキムミルク、全粉乳、寒天、ゼラチン)
おもにエネルギーのもとになる					③にんじん、もやし、えのきだけ、葉ねぎ
調味料					④ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん
エネルギータンパク質	<p>中学3年生からのリクエストメニューには★をつけています。</p>				②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも ④サラダ油、さとう ⑤さとう ④酒、みりん、しょうゆ、カレー粉
	小: 608 kcal 中: 768 kcal				小: 249 g 中: 300 g

献立	<p>4</p> <p>★④キムタクごはん</p> <p>②むぎごはん ③ワンタンスープ</p>	<p>5</p> <p>④ベーコンとプロックリーのため</p> <p>②あつぎり ③クリームシチュー</p>	<p>6</p> <p>★④スタミナなっとう</p> <p>②ごはん ③しおちゃんこなべ</p>	<p>7</p> <p>④ホットごぼうサラダ ⑤マッシュルビーンズ</p> <p>②コッパン ③とうもろこし</p>	<p>8</p> <p>④エンパンナーダ</p> <p>②ごはん ③ポジョ・アルパド</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、ワンタン(豚肉・小麦粉) ④豚肉	①牛乳 ③豚肉、粉チーズ、スキムミルク、牛乳 ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③豚肉、焼き豆腐、油揚げ、削り節(だし)、昆布(だし) ④豚肉、納豆	①牛乳 ③豚肉、ベーコン(卵・乳)、豆乳、ミートボール(鶏肉・豚肉) ⑤大豆粉、スキムミルク	①牛乳 ③大豆、鶏肉 ④ラビオリ(鶏肉、豚肉、大豆)
おもに体の調子を整える	③にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、しょうが ④たくあん、はくさいキムチ、えだまめ	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう ④プロックリー、コーン	③にんじん、だいこん、しめじ、葉ねぎ、とうもろこし、はくさい ④にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	③にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリ、プロックリー ④ごぼう、にんじん、コーン、きゅうり	③たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム ④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、小麦 ③小麦粉、ごま油、でん粉、さとう ④ごま油	②食パン(乳) ③生クリーム ④バター	②精白米、強化米 ③生クリーム ④ごま油、さとう	②コッパン(乳) ③じゃがいも、サラダ油 ④すりごま、マヨネーズ、さとう ⑤ココパウダー、さとう	②精白米、強化米 ③サラダ油 ④小麦粉、パン粉、さとう、大豆油
調味料	③しょうゆ、鶏がらスープ、コンソメ、塩、酒、こしょう、オリーブオイル	③ホワイトワ(小麦・乳)、コンソメ、こしょう ④塩、こしょう	③しょうゆ、酒、塩 ④しょうゆ、トウバンジャン	③ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ ④塩、酢、しょうゆ ⑤塩	③ハヤシワ(乳・小麦)、クチャップ、こしょう、パプリカ ④塩
エネルギータンパク質	小: 586 kcal 中: 716 kcal 小: 22.5 g 中: 26.7 g	小: 606 kcal 中: 753 kcal 小: 28.6 g 中: 35.2 g	小: 583 kcal 中: 750 kcal 小: 27.7 g 中: 34.3 g	小: 602 kcal 中: 830 kcal 小: 25.6 g 中: 33.6 g	小: 656 kcal 中: 845 kcal 小: 28.5 g 中: 35.5 g

献立	<p>11</p> <p>★④やきぎょうざ(小1こ・中2こ)</p> <p>②ごはん ③マーボーだいこん</p>	<p>12</p> <p>④ポークフランク</p> <p>②ドッグパン ③あさり、ふゆやさいのクリーム</p>	<p>13</p> <p>★④フルーツジュレ</p> <p>②ごはん ③おにくとだいこんのカレー</p>	<p>14</p> <p>★④きびごこのカリカリフライ ⑤レースンクリーム</p> <p>②コッパン ③はくさいとにくだんこのスープ</p>	<p>15</p> <p>★④おちゃんナッツ</p> <p>★②わかめごはん ★③ふゆやさいうどん</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③大豆、豚肉、中揚げ、みそ、赤みそ ④餃子(豚肉、鶏肉、大豆粉)	①牛乳 ③ベーコン(乳・卵)、あさり、粉チーズ、スキムミルク、牛乳 ④豚肉	①牛乳 ③豚肉、チーズ、スキムミルク	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉) ④きびごこ ⑤全粉乳、スキムミルク	①牛乳 ②わかめ ③豚肉、うす揚げ、さつま揚げ(卵)、わかめ、削り節(だし) ④大豆
おもに体の調子を整える	③だいこん、にんじん、たまねぎ、だれご、干しいたけ、グリーンピース、にんにく、しょうが ④キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	③プロックリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、はくさい、しめじ	③たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えだまめ、パイン、フルーン、りんご、しょうが、にんにく ④ナタデココ、ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)、みかん、もも、パイン	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、こまつな、はくさい ④しょうが	③干しいたけ、にんじん、ごぼう、はくさい、葉ねぎ ④バナナチップ、粉茶
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③ざらめ、ごま油、でん粉、サラダ油 ④小麦粉、さとう	②コッパン(乳) ③バター、じゃがいも ④さとう、でん粉	②精白米、強化米、カルシウム米 ③バター	②コッパン(乳) ④さとう、じゃがいも、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、なたね油、パム油、大豆油 ⑤さとう、水あめ	②精白米、強化米 ③うどん ④アーモンド、くるみ、上白糖、でん粉
調味料	③酒、しょうゆ、トウバンジャン、クチャップ ④塩、酢、しょうゆ	③ホワイトワ(小麦・乳)、コンソメ、ワイン、塩、こしょう ④クチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩	③カレーワ(乳・小麦)、ウスターソース、ワイン、クチャップ	③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ ④塩 ⑤塩	③しょうゆ、みりん ④塩
エネルギータンパク質	小: 576 kcal 中: 771 kcal 小: 22.7 g 中: 29.6 g	小: 559 kcal 中: 769 kcal 小: 23.0 g 中: 30.4 g	小: 600 kcal 中: 771 kcal 小: 22.7 g 中: 28.4 g	小: 602 kcal 中: 726 kcal 小: 23.5 g 中: 28.3 g	小: 628 kcal 中: 821 kcal 小: 24.9 g 中: 30.9 g

献立	<p>18</p> <p>★④てつくりしゃげふりかけ ⑤おむすびのり ★⑥ムニエル</p> <p>②ごはん ③じどりのもの</p>	<p>19</p> <p>④チーズポテト ★⑤ぶどうゼリー</p> <p>②しょうばん(幼・小1、2年1枚) ★③ABCスープ</p>	<p>20</p> <p>④いわしのしょうがに</p> <p>②ごはん ★③かぼちゃだんごのほうとうふう</p>	<p>21</p> <p>★④フライドチキン ★⑤セレクトケーキ</p> <p>②バターパン ★③コンソメジュリアン</p>	<p>セレクト給食の集計結果</p> <p>チョコケーキ 1,466人</p> <p>12月21日(木)はセレクト給食を実施します。今回は、チョコケーキ、いちごケーキ、カップデザートの中から選んでもらいました。みなさんは何を選びましたか?</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、さつま揚げ(卵抜き)、昆布、削り節(だし) ④鮭 ⑤のり ⑥加糖練乳、牛乳、スキムミルク	①牛乳 ③鶏肉、ウィンナー(大豆) ④ベーコン(卵・乳)、チーズ	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、昆布(だし)、削り節(だし) ④いわし	①牛乳 ③ハム(卵・乳) ④鶏肉 ⑤乳、卵、豆乳	
おもに体の調子を整える	③にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、干しいたけ、だれご、いんげん、しょうが ④コーン、ほうれんそう	③にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン、キャベツ、パセリ ④パセリ ⑤ぶどう	③にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ、はくさい、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、しょうが ④しょうが	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ⑤いちご	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、ざらめ ⑥水あめ、ヤシ油、生クリーム	②食パン(乳) ③マカロニ ④じゃがいも、バター	②精白米、強化米 ③でん粉、じゃがいも、さとう ④さとう、でん粉	②バターパン ③コンソメジュリアン	
調味料	③しょうゆ、酒、みりん ④塩、酢 ⑤塩	③鶏がらスープ、コンソメ、ワイン、塩、しょうゆ、こしょう ④コンソメ	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、みりん、塩	③チョコケーキ ④いちごケーキ ⑤カップデザート	
エネルギータンパク質	小: 609 kcal 中: 761 kcal 小: 26.7 g 中: 32.4 g	小: 555 kcal 中: 720 kcal 小: 25.3 g 中: 32.6 g	小: 622 kcal 中: 796 kcal 小: 24.0 g 中: 29.6 g	小: 259 kcal 中: 25.5 kcal 小: 33.1 g 中: 32.7 g	

### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がけ

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

★はちまき、みかん、りんご

### 幸運を呼び込む「冬至」の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まることと人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べることで力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) りんご

れんこん

ぎんなん

きんかん