



12月 こんだてよていひょう

(前半)鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとなる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 (金)		①根菜ツナサンド ②さつまいものポタージュ	ぎゅうにゆう ①かつお ②とりにく しるはなまめ、 ぎゅうにゆう、チーズ、 スキムミルク、とうにゆう	コッペパン ①あぶら、 マヨネーズ(卵不使用)、 ②あぶら、 さつまいも、 こめこ	①にんじん、ごぼう、 れんこん、キャベツ ②にんじん、にんにく、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース	①しお、こしょう ②ワイン、しょうゆ、 チキンブイヨン	648 26.3
4 (月)		①高野豆腐の麻婆 ②バンサンスー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、とりにく、 どうふ、こうやどうふ、 だいずミート、 むぎみそ、あかみそ ②わかめ	こめ ①あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら ②はるさめ、ごま、 さとう、ごまあぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 グリーンピース、きくらげ、しょうが ②にんじん、きゅうり、もやし	①こしょう、 しょうゆ、さけ、 トウバンジャン ②しょうゆ、す	569 24.2
5 (火)		①中山ラーメン ②ツナと野菜のナッツ炒め	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、やきぶた ②かつお	パンクキンパン ①ラーメン、あぶら、 ごまあぶら ②あぶら、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)、 アーモンド	かぼちゃ ①にんにく、にんじん、 キャベツ、ふかねぎ、もやし、 コーン、きくらげ、 ②にんじん、だいこん、 ごぼう、アスパラガス	①さけ、しお、 しょうゆ、みりん、 ちゅうかあじ、 ガラスープ ②しょうゆ、 こしょう	536 23.9
6 (水)		①ピリ辛肉みそどんぶり ②中華風コーン卵スープ ③元気ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく、 ぶたにく、あかみそ、 だいずミート、 ②かまぼこ、たまご どうふ ③ヨーグルト	こめ、むぎ ①ごまあぶら、さとう、 ②じゃがいも、 かたくりこ、ごまあぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、えだまめ、 しいたけ、しょうが ②ほうれんそう、 えのきたけ、コーン	①さけ、しょうゆ、 みりん、 テンメンジャン、 トウバンジャン ②さけ、しお、 ガラスープ	600 25.4
7 (木)		①いかと大根の煮物 ②とり肉のみそがらめ	ぎゅうにゆう ①いか、やうりか、 あつあげ、こんぶ、 こうやどうふ ②とりにく、むぎみそ	こめ ①さといも、 じゃがいも、さとう ②あぶら、ごま、 さとう	①こんにやく、にんじん、 だいこん、インゲン ②はねぎ	①しょうゆ、みりん、 さばおし ②みりん	588 29.3
8 (金)		①白菜と豆のカレースープ ②トマトオムレツ ③いちごジャム(せんいプラス)	ぎゅうにゆう ①ベーコン、 レッドキートン、 ひよこまめ、だいず ②トマトオムレツ (たまご・ぶたにく)	コッペパン ①あぶら、じゃがいも ③いちごジャム	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、セロリー、 はくさい、こまつな ②(にんじん、たまねぎ)	①ワイン、コンソメ、 しょうゆ、カレーこ、 ガラスープ	550 21.5
11 (月)		①豆乳鍋 ②かつおみそ ③桜島小みかん(2コ)	ぎゅうにゆう ①とりにく、 あらびきつくね、 やきどうふ、とうにゆう ②なまりぶし、 ちやうけみそ、みそ	こめ、むぎ ①ごまあぶら、さとう、 ごま	①いとこんにやく、にんじん、 はくさい、ふかねぎ、 まめもやし、しめじ ②ごぼう、にら ③こみかん	①しょうゆ、さけ、 みりん、しお、 さばおし ②さけ、みりん	615 26.8
12 (火)		①スパゲティナポリタン ②花*花サラダ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、 ウインナー	こめこいりパン ①スパゲティ、あぶら、 マーガリン ②はちみつ、あぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 えのきたけ、トマト ②にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ、コーン	①しお、ワイン、 ケチャップ、 コンソメ、しょうゆ、 ウスターソース、 ②しょうゆ、す、	549 22.1
13 (水)		①親子どんぶり ②れんこんのみそマヨ炒め ③りんごゼリー	ぎゅうにゆう ①とりにく、かまぼこ、 たまご ②ちくわ、ひじき、 こめみそ	こめ、むぎ ①あぶら、さとう ②あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ(卵不使用) ③りんごゼリー	①にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 しいたけ ②れんこん、コーン	①しょうゆ、さけ、 みりん、しお、 さばおし ②さけ、みりん	598 24.9
14 (木)		①水ぎょうざスープ ②回鍋肉	ぎゅうにゆう ①とりにく、 すいぎょうざ(乳卵不使 用) ②ぶたにく	こめ ①ごまあぶら ②さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	①にんじん、たまねぎ、 はくさい、チンゲンサイ、 コーン、にら、 ②にんにく、キャベツ、 しいたけ、たけのこ、 ピーマン、しょうが	①ガラスープ、 しょうゆ、こしょう ②しょうゆ、さけ、 テンメンジャン、 トウバンジャン	559 24.7
15 (金)		①セルフドッグ (ポークフランク&キャベツ& 1食ケチャップソース) ②冬野菜のスープ煮	ぎゅうにゆう ①ポークフランク(乳 卵不使用) ②こんにやく、 とりにく	コッペパン ②はるさめ、 じゃがいも	①キャベツ ②にんじん、だいこん、 はくさい、ブロッコリー、 カリフラワー、しめじ	①ケチャップ ②しょうゆ、 コンソメ、 ガラスープ	602 25.2



きゅうしよくとうばん

きゅうしよくとうばん

じぶん

さんかくきん

給食当番はマスクをつけましょう。18日(月)からの給食当番は、自分のエプロン、三角巾をもってきましょう。



12月 こんだてよていひょう (後半) 鹿児島市立中山小学校

(後半) 鹿児島市立中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はしの日	こんだて名 ★牛にゅうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとなる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
18 (月)		ごはん ①かぼちゃ入りうま煮 ②いわしのみぞれ煮 ③そえはくさい	ぎゅうにゅう ①とりにく、あつあげ、さつまあげ ②いわし	こめ ①あぶら、じゃがいも、さとう ②さとう	①こんにやく、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、インゲン、しいたけ ②だいこん ③はくさい	①しょうゆ、さけ、みりん、さばだし ②しょうゆ、しお、みりん ③しょうゆ、しお	573 25.1
19 (火)		くろざとうパン ①みそ煮込みうどん ②ごまマヨ炒め	ぎゅうにゅう ①とりにく、さつまあげ、むぎみそ ②ベーコン	くろざとうパン ①うどん、あぶら ②さとう、ごま、マヨネーズ(卵不使用)	①にんじん、はくさい、はねぎ、もやし、しめじ、しいたけ ②にんじん、キャベツ、れんこん、インゲン、コーン	①さけ、しお、しょうゆ、みりん、さばぶし ②しょうゆ	592 24.6
20 (水)		(むぎごはん) ①ハヤシライス ②アップルポンチ ③アーモンドカル	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ ③いわし	こめ、むぎ ①あぶら、じゃがいも ③アーモンド、ごま	①にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト ②みかん、もも、パイン、りんご、りんごジュース	①ワイン、こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース	624 22.5
21 (木)		テーブルロール ①ミネストローネ ②フライドチキン ③ハッピーケーキ	ぎゅうにゅう ①ウインナー、だいず ②フライドチキン(乳卵不使用)	テーブルロールパン ①あぶら、じゃがいも、マカロニ ②あぶら ③ケーキ(乳・卵)(チョコかいちご)	①にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、パセリ	①ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、ワイン	607 23.6
22 (金)		しゅうぎょうしき 終業式	がっき さいご 2学期の最後は、	きゅうしよく セレクト給食です。	チョコかいちごのケーキです。		

今年の冬至は 12月22日です。

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんぎん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	