



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 木	きんぴらバーガー (バーガー・バターパン・ きんぴらごぼう) 牛乳	パン(卵)	パン(脱脂粉乳)			パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	754		
		牛肉		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	29.8		
		牛乳	牛乳								
2 金	ミートボールの ブラウンシチュー	ミートボール (鶏肉・豚肉) 乳・卵不使用		にんじん フロccoli トマトピューレ	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう ケチャップ ソース ピーマンシチュー デミグラスソース	3.4		
5 月	ご飯 親子どんぶり 牛乳 切り干し大根のごま炒め	鶏肉 卵 乳・卵不使用		にんじん	玉ねぎ 椎茸	米		酒 しょうゆ みりん	802		
		油揚げ ちくわ		葉ねぎ		砂糖 でんぷん		さば節(だし)	35.6		
		ベーコン 乳・卵不使用		にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま 油	しょうゆ	2.4		
6 火	ツイストミルクパン 牛乳 まーぼーだいこん 麻婆大根 白菜とりんごのサラダ	パン(卵)	パン(脱脂粉乳・牛乳)			パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	741		
			牛乳			砂糖 でんぷん	油 ごま油	酒 しょうゆ	30.8		
		豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ		にんじん にら	大根 玉ねぎ 竹の子 椎茸 にんにく しょうが	はちみつ	油	りんご酢 しょうゆ 塩 こしょう	3.3		
7 水	ご飯 牛乳 かつおのバーベキューソース もやしソテー 大豆のみそ汁		牛乳			米			802		
		かつお				でんぷん 砂糖	大豆油 アーモンド	ソース しょうゆ ケチャップ	34.4		
		大豆 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	もやし 白菜	じゃがいも	ごま油	しょうゆ 煮干し(だし)	2.3		
8 木	麦ご飯 ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛肉 卵とほろ		にんじん	大豆もやし 深ねぎ わらび	米 麦		しょうゆ トウバンジャン	756		
				ほうれん草	にんにく えのきたけ 竹の子	砂糖	ごま ごま油	ラー油	27.2		
		豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ		ごま ごま油	塩 しょうゆ 鶏がらスープ	2.6		
9 金	米粉入りパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 みそバターラーメン ショーロンポー(2個) ゆかり和え	パン(脱脂粉乳)				パン(小麦粉・米粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	760		
		きなこ	乳製品			砂糖 水あめ	植物油				
		豚肉 焼き豚 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし コーン にんにく しょうが	ラーメン	油 バター ごま	酒 塩 こしょう 鶏がらスープ	29.6		
9 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー キャベツとコーンのソテー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも	油	ワイン カレー粉 ソース	819		
			チーズ		プルーン りんご			カレー粉 塩 こしょう	29.3		
		ベーコン 乳・卵不使用			キャベツ コーン		オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	2.4		

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ▼▼ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。

12月 給食だより

風邪やインフルエンザなどの感染症を予防するために、健康の三要素を習慣づけ、体力向上を目指しましょう。



☆ 病気に負けない食べ方 ☆

● エネルギーになる食品をとろう!

(ご飯、パン、めん、いも、油など)
冬は夏よりも体を温めるためにエネルギーが必要です。
エネルギーのもとになる糖質や脂肪をとりましょう。

● 体の組織をつくるたんぱく質をとろう!

(肉、魚、卵、牛乳、大豆・大豆製品など)
たんぱく質は血や肉をつくり、寒さや運動で消費した体力を回復させます。

● 体の調子を整えるビタミン類をとろう!

(野菜、くだものなど)
病気に対する抵抗力をつけるために、ビタミン類をとりましょう。
特にビタミンAやビタミンCはのどや鼻の粘膜を丈夫にします。

● 温かい食べ物を食べよう!

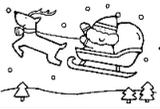
温かい食べ物や飲み物は体を温めます。生姜や唐辛子などの香辛料も体を温める働きがあり、免疫力をアップする手助けをします。
これからの季節は、肉や魚、豆腐、野菜などが入った鍋料理がお勧めです。



冬が旬の食べ物で 体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。
体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

<p>だいこん</p> <p>冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ねぎ</p> <p>ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。</p>
<p>ぶり</p> <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>	<p>たら</p> <p>低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。</p>



令和4年

12月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
12 月	火	セルフドッグ (ドッグバターパン・ポークフランク・ キャベツソテー・ケチャップ)	パン(卵)	パン(脱脂粉乳)				パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	837
		牛乳								ケチャップ	35.6
		さつまいもと冬野菜の クリーム煮	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ にんにく		さつまいも 米粉	油	塩 しょう油 コンソメ 鶏がらスープ	3.0
		ご飯					米				850
13 火	水	牛乳									32.6
		ぶりのレモン醤油揚げ	ぶり				枝豆 コーン レモン果汁	でんぷん 砂糖	大豆油	しょうゆ 酢	1.9
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	里芋 こんにゃく			煮干し(だし)	
		国産りんごゼリー				りんご果汁	砂糖				
14 水	木	麦ご飯					米 麦				746
		牛乳		牛乳							29.0
		プルコギ	牛肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	春雨 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン コチジャン		1.9
		トック	鶏肉 卵	わかめ	にんじん	えのきたけ 大豆もやし 白菜 深ねぎ しょうが	トック	ごま油	しょうゆ 塩 しょう油 鶏がらスープ		
15 木	金	米粉入りパン		パン(脱脂粉乳)			パン(小麦粉・米粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	783	
		レーズンクリーム		粉乳		レーズン	砂糖 水あめ	植物油		32.2	
		牛乳		牛乳							2.9
		肉うどん	牛肉 豚肉 かまぼこ(乳・卵不使用)		にんじん	玉ねぎ 深ねぎ 大豆もやし	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 さば節(だし)		
16 金	土	大豆の黒糖りんかけ	大豆				黒砂糖 でんぷん		塩		
		みかん				みかん					
		麦ご飯					米 麦				803
		ツナ玉そばろ丼	まぐろフレーク 卵そばろ			枝豆	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
19 土	日	牛乳		牛乳						33.1	
		キムチ鍋	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 深ねぎ 糸こんにゃく もやし 白菜キムチ漬け		油	酒 しょうゆ みりん チゲ鍋の素 鶏がらスープ	2.4	
		ツイストバターパン	パン(卵)	パン(脱脂粉乳)				パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	816
		牛乳		牛乳							27.8
20 日	月	かぼちゃのベーコン煮	ベーコン ウインナー(乳・卵 不使用)		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも		しょうゆ コンソメ 塩 しょう油 鶏がらスープ		
		セルフdeフルーツヨーグルト	12/22の冬至に ちなんで、 かぼちゃ料理で かぜ知らず!	ヨーグルト	ゼリー(にんじ ん・かぼちゃ)	りんご みかん もも パイナップル ゼリー(りんご 果汁・オレンジ果汁)	ゼリー(砂糖)			3.0	
		ご飯					米				768
		牛乳		牛乳							34.2
21 月	火	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 大豆もやし 深ねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
		磯ミックス	かつお節	煮干し 塩昆布			砂糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん	2.4	
		麦ご飯					米 麦				824
		牛乳		牛乳							31.9
22 火	水	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす果汁 レモンペースト	砂糖		しょうゆ みりん		
		白菜の煮浸し	かつお節			白菜			しょうゆ みりん		
		豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく しょうが	じゃがいも	油	酒 煮干し(だし)	2.2	
		厚切り黒糖パン		パン(脱脂粉乳)				パン(小麦粉・砂糖・黒砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	871
23 水	木	牛乳		牛乳						34.7	
		フライドチキン	鶏肉				米粉	大豆油	塩 しょう油 ワイン しょうゆ パプリカ オールスパイス		
		塩ゆでブロッコリー			ブロッコリー					塩	
		白花豆のポタージュ	ベーコン 白いん げん豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン 裏ごしコーン	じゃがいも 米粉	マーガリン (乳不使用)	しょう油 コンソメ 塩 鶏がらスープ	2.3	
24 木	金	チョコ⇒	卵	乳製品			砂糖 米粉 チョコレート	油脂	ココア		
		セレクト ケーキ	ホワイト⇒	卵	乳製品			砂糖 米粉 ホワイトチョコレート	油脂		
		チーズ⇒	卵	粉乳 牛乳 チーズ		レモン果汁	砂糖 米粉	マーガリン			

【お願い】 ※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ▽ ▽ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。