



令和5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。



東谷山中

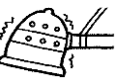
★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★
 毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご活用ください。

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 金	II	麦ご飯					米 麦		768		
		牛乳		牛乳							
		干し大根の煮物	鶏肉 厚揚げ	昆布	にんじん	竹の子 こんにゃく 割り干し大根 椎茸	じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ さば節(だし)	30.7	
4 月	II	豚みそ	豚肉 麦みそ 茶うけみそ			ごぼう しょうが	砂糖	サラダ油 ごま	酒 みりん	2.2	
		きんぴらバーガー (バーガーパン・きんぴらごぼう)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	ごぼう れんこん	小麦粉 砂糖 砂糖	マーガリン ごま油 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん	719	
		牛乳		牛乳						35.7	
5 火	II	カレーポトフ	鶏肉 ウインナー	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく	じゃがいも		ワイン しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 鶏がらスープ	2.9	
		ご飯						米		785	
		牛乳		牛乳							
6 水	II	西郷どんぶり	豚肉		いんげん	大根 しょうが にんにく	米粉 砂糖	大豆油	酒 しょうゆ みりん 唐辛子 煮干し(だし)	32.6	
		白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 白菜	じゃがいも				
		とっとチーズ		かたくちいわし チーズ				アーモンド ごま		2.3	
7 木	II	焼き肉炒め	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ ソース ケチャップ 唐辛子	30.4	
		牛乳		牛乳							
		すまし汁	赤みそ 魚そうめん うずら卵 豆腐	乳・卵不使用	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			酒 塩 しょうゆ さば節(だし)	2.6
8 金	II	米入りパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	塩	709	
		牛乳		牛乳							
		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)		にんじん トマト ブロッコリー	ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	ケチャップ ソース デミグラスソース ピーマン チューナー 塩 こしょう	23.7	
11 月	II	ごまネーズサラダ			にんじん ほうれん草	ほうれん草		ごま ノンエッグマヨネーズ	みりん しょうゆ 酢 こしょう	3.4	
		少なめご飯						米		750	
		牛乳		牛乳							
12 火	II	豚すきうどん	豚肉	かまぼこ	にんじん	白菜 深ねぎ 玉ねぎ 大豆もやし 椎茸	砂糖 うどん	サラダ油	酒 しょうゆ さば節(だし)	30.5	
		クルミと小魚の佃煮	かつお節		しらす干し 煮干し		砂糖		くるみ	みりん しょうゆ	2.7
		コッパパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	746
13 水	II	マーシャルビーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ココア		
		牛乳		牛乳							
		鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく	スパゲッティ 米粉	サラダ油	こしょう ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	32.2	
14 木	II	粒マスタードサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン もやし	砂糖	オリーブ油 ねりごま	しょうゆ こしょう 粒マスタード りんご酢	2.7	
		ご飯						米		714	
		牛乳		牛乳							
15 金	II	いわしの梅煮	いわし				砂糖		しょうゆ みりん 梅肉	30.3	
		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	ごぼう 大根 こんにゃく しょうが	じゃがいも	サラダ油	酒 煮干し(だし)	2.4	
15 金	II	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ さば節(だし)	29.5	
		みたらし里芋					里芋 米粉 砂糖 でんぷん	大豆油	しょうゆ みりん	2.2	
		厚切り食パン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	789
15 金	II	牛乳		牛乳							
		マロニーの野菜炒め	豚肉 ちくわ 卵とほろ	乳・卵不使用	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	34.4	
		大豆の黒糖りんかけ みかん	大豆				黒砂糖		塩	2.4	
15 金	II	麦ご飯					米 麦			848	
		牛乳		牛乳							
		手作りガッタニカレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく しょうが りんご チャツネ(メロン・ レーズン)	じゃがいも	サラダ油	ケチャップ ソース コンソメ カレー粉 塩 こしょう	29.3	
15 金	II	キャベツとコーンのソテー	ひよこ豆	チーズ			小麦粉	マーガリン			
			ベーコン	乳・卵不使用		キャベツ コーン		サラダ油	塩 こしょう しょうゆ	2.8	

【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。
 ◎ II 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。



令和5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	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		
18 月	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	744
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものベーコン煮	鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油	コンソメ こしょう 塩 鶏がらスープ	28.3
白玉フルーツ				みかん パイン もも ゼリー(ぶどう果汁・梨果汁)	白玉団子 砂糖 ゼリー(砂糖)		ワイン	1.9	
19 火	麦ご飯					米 麦			770
	牛乳		牛乳						
	ツナ玉そぼろ丼	かつおフレーク 卵そぼろ			枝豆	砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ	31.5
キムチ鍋	豚肉 豆腐		にんじん	大根 白菜 梁ねぎ もやし こんにゃく 白菜キムチ		サラダ油	酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ	2.4	
20 水	冬至 メニュー								
	ご飯					米			765
	牛乳		牛乳						
麻婆かぼちゃ	豚肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きくらげ 枝豆 にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ 鶏がらスープ	26.5	
大根ゆずサラダ				大根 きゅうり コーン ゆず	砂糖	サラダ油	しょうゆ 酢 塩	2.2	
21 木	クリスマス メニュー								
	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	761
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが	はちみつ		カレー粉 こしょう 塩 ケチャップ	33.3
	塩ゆでブロッコリー		乳・卵不使用	ブロッコリー					
白花豆のポターシュ	ベーコン 豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	マーガリン	こしょう コンソメ 塩 鶏がらスープ		
セレクトケーキ ・チョコケーキ ・いちごケーキ	卵	乳製品		いちごケーキ いちごピューレ・ いちご果汁	小麦粉 砂糖 チョコケーキ (チョコレート)		チョコケーキ (ココア)	2.6	

【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!

頑張れ受験生!

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか?

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましよう。



今年のかぜをひきま宣言! **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 人ごみ避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましよう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



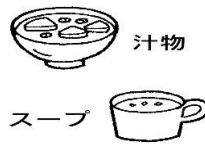
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましよう。

せき・のどの痛み



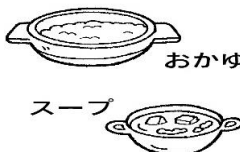
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給ましよう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましよう。ビタミンAを多く含む食品もとりましよう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにましよう。また、味が濃いものは避けましよう。

12/21(木)は2学期最後の給食です。行事も多くて中身の濃かった学期でしたね。みんなで振り返りながら、ケーキと牛乳で2学期を締めくくりましよう!

セレクトケーキ集計結果

	チョコケーキ	いちごケーキ
1年生	66%	34%
2年生	68%	32%
3年生	64%	36%

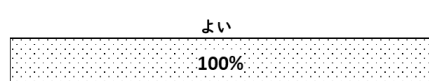
冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

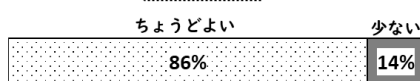
11/2に給食試食会を実施しました

★ 試食会アンケートより (22名参加)

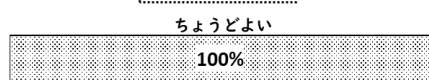
献立内容について



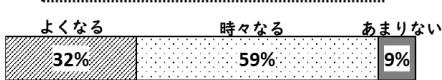
量について



味付けについて



ご家庭で給食が話題になりますか?



★感想★

～たくさん感想をいただきました。ありがとうございました。

一部ですが、ご紹介ましよう。～

- 家では好き嫌いをして食べてくれない事もありますが、学校ですとみんなと楽しく美味しく頂いているのではと思います。体が作られる大切な時期なので、家でも頑張って作ろうと思ましよう。
- 偏食の多い息子ですが、給食はよくおかわりもし、いつも完食していると聞いており、家でもよく話をしています。栄養バランスもですが、自分たちのために食事を作ってくださる先生方への感謝も忘れないでほしいと思ましよう。
- 好きなメニューのことなど家でも給食の話をよくしてくれましよう。食べる時間が短くて大変という話をよくしますが、今日頂いてみて一般的にはちょうどいいかと思ましよう。(うちの子のようにやや時間がかかる生徒さんもいると思ましようので、もう少しゆとりがあるとありがたいと思ましよう。)
- 友達とゆっくり語りながら昼食をとる時間も大事なと思ましよう。
- たまに子どもたちに人気のメニューレシピを配布して頂けるとうれしです。