

12月の給食目標

きまりを守って、お互い協力しよう。

給食のきまり

- 身だしなみ
- 手洗い うがい
- あいさつ
- 準備
- 後片付け
- 係、当番、委員会の仕事
- 正しい食べ方
- 食事のマナー
- 安全、衛生面



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

南瓜(なんきん)・うどん(うどん)・蓮根(れんこん)・寒天(かんてん)・人参(にんじん)・银杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)は冬の七草として冬至に食べます。これらの食べ物には、「ん」が2つ以上つくことから、運がたくさん舞い込んできるといふ伝えもあるそうです。



日	《鹿児島市給食協議会 学校給食標語 学年代表作品》				1 (金)
こんだてめい	1年 きゅうしょくで ころと からだは パワーぜんかい 鶴池 朔矢さん 2年 にがてなやさいも おいしくかんじる きゅうしょくのまほう 下柿元 心太郎 さん 3年 見て行こう 毎日わくわく こんだてひょう 井上 遙さん 4年 見て見て お皿がからっぽだ 食品ロスを減らしたら 未来の平和が見えてきた 中 清華さん 5年 今日もまた おかわりしたい あったかい思い 大田 康士朗さん 6年 食材の 中に見つける 県産物 松尾 颯介さん				① 牛乳 ② ごはん ③ 麻婆じゃが芋 ④ 茎わかめのごま炒め 602Kcal
赤	主 ^{おも} に体 ^{からだ} をつくる食品				①牛乳 ③豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ 麦みそ ④茎わかめ さつま揚げ
緑	主 ^{おも} に体の調子を整える食品				③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 深ねぎ 枝豆むき実 ④にんじん もやし コーン
黄	主 ^{おも} にエネルギーのもとになる食品				①精白米 強化米 ③じゃが芋 中双糖 ぜんぶん ごま油 ④三温糖 白ごま ごま油
	調味料等				③おろししょうが おろしにんにく 濃口しょうゆ トウバンジャン ケチャップ ④みりん 薄口しょうゆ
日	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
こんだてめい	① 牛乳 ② ごはん ③ さつまい ④ かつお腹側のさらさ揚げ ⑤ 添え野菜 郷土料理 596Kcal	① 牛乳 ② ミルクパン ③ 太平燕 ④ 蒸しシュウマイ ⑤ 添え野菜 577Kcal	① 牛乳 ② ビビンバ ③ トック (韓国風雑煮) 639Kcal	① 牛乳 ② パンプキンパン ③ 白菜のシチュー ④ アップルポンチ 566Kcal	① 牛乳 ② ごはん ③ 卵付きおでん ④ 豚みそ 624Kcal
赤	①牛乳 ③鶏もも肉 あつあげ 麦みそ ④かつおの腹側	①牛乳 ③豚もも肉 いか むきえび かまぼこ うずらの卵 ④焼売	①牛乳 ②牛肩ロース肉 ③鶏もも肉 豆腐	①牛乳 ③鶏もも肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	①牛乳 ③ゆで卵 鶏もも肉 ちくわ 厚揚げ ④豚肉 茶うけみそ 麦みそ
緑	③にんじん ごぼう だいこん 葉ねぎ 板こんにゃく ④キャベツ	③キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲン菜 ④小松菜 もやし	②大豆もやし にんじん 大根 ほうれん草 深ねぎ ③にんじん 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 チンゲン菜	②かぼちゃパウダー ③にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ ④りんご缶 みかん缶 パイン 缶 黄桃缶 ナタデココ りんごジュース	③にんじん 大根 こんにゃく いんげん ④ごぼう
黄	②精白米 強化米 ③さといも 油 ④揚げ油 三温糖	②ミルクパン ③緑豆はるさめ ごま油 油	②米 強化米 精麦 ごま油 三温糖 白ごま ③トック ごま油	②ミルクパン ③じゃが芋 小麦粉 調理用マーガリン	②精白米 強化米 ③三温糖 里芋 中ざら糖 ④八割ピーナツ 白ごま 三温糖 ごま油
	③おろししょうが 酒 煮干し ④おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん カレー粉 ⑤塩	③おろししょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 白湯 鶏がらスープ 白こしょう	②おろしにんにく 酒 濃口醤油 塩 トウバンジャン 薄口醤油 酢 ③ガラスープ 薄口醤油 塩こしょう	③塩こしょう 白ワイン おろしにんにく ガラスープ	③薄口醤油 濃口しょうゆ みりん 酒 さば節 ④酒 おろししょうが みりん
日	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
こんだてめい	① 牛乳 ② ごはん ③ 白身魚のゆず醤油あえ ④ 呉汁 620Kcal	① 牛乳 ② 黒糖パン ③ ほうとう ④ アーモンドいりこ ⑤ みかん 599Kcal	① 牛乳 ② ポークカレー (麦ごはん) ③ 花・花サラダ 633Kcal	① 牛乳 ② セルフホットドッグ ③ 冬野菜のスープ煮 ④ ヨーグルト 629Kcal	① 牛乳 ② そぼろごはん ③ 石狩汁 612Kcal
赤	①牛乳 ③白身魚 ④蒸し挽割大豆 油揚げ 麦みそ おからパウダー	①牛乳 ③鶏もも肉 油あげ ④田作り用煮干し	①牛乳 ③豚もも肉 スキムミルク ③粉チーズ	①牛乳 ②ポークフランク ③鶏もも肉 うずら卵 蒸しひよこ豆 ③ベーコン ④ソフール	①牛乳 ②豚ミンチ 卵 大豆ミート ③鮭 豆腐 米みそ
緑	③冷凍おろし生ゆず にんじん 玉ねぎ ③枝豆むき実 ④にんじん 大根 ④ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	③にんじん かぼちゃ しめじ ③白菜 ごぼう 小松菜 葉ねぎ ⑤みかん	②玉ねぎ にんじん ソテッドオニオン ②アップルソース 枝豆むき実 ③ブロッコリー カリフラワー ③にんじん コーン	②キャベツ ③にんじん 玉ねぎ ③白菜 かぶ ブロッコリー カリフラワー	②にんじん 枝豆むき実 ③にんじん 白菜 糸こんにゃく ③深ねぎ カーネルコーン
黄	②精白米 強化米 ③揚げ油 三温糖 ④じゃが芋	②黒糖パン ③やせうま風平麺 油 ④細切りアーモンド 白ごま 黒砂糖	②米 強化米 精麦 じゃが芋 油 ④カレーウ 濃口しょうゆ ③はちみつ 油	②コッペパン(縦割り) ③じゃがいも ③油	①精白米 強化米 三温糖 ③じゃがいも バター
	③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 ③水 ④煮干し (だし)	③薄口しょうゆ 酒 みりん さば節だし ③おろししょうが ④みりん 濃口しょうゆ	②赤ワイン おろししょうが おろしにんにく ②塩 こしょう ウスターソース ③薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう	②一食ケチャップ ケチャップ&マスタード ③こしょう 塩 ガラスープ ③白ワイン 薄口しょうゆ	②濃口しょうゆ 酒 みりん おろししょうが ③酒 花かつお (だし)
日	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
こんだてめい	① 牛乳 ② 高野豆腐の卵とじ ③ さといも田楽 ④ 1食用ふりかけ 615Kcal	① 牛乳 ② 食パン ③ レーズンクリーム ④ ほうれん草とツナのスパゲティ ⑤ ブロッコリーとコーンソテー 657Kcal	① 牛乳 ② ごはん ③ いわしのみぞれ煮 ④ 添え野菜 ⑤ かぼちゃのすいとん汁 584Kcal	① 牛乳 ② バターパン ③ ラビオリスープ ④ フライドチキン ⑤ 添え野菜 ⑥ クリスマスケーキ 690Kcal	しゅうぎょうしき 終業式
赤	①牛乳 ③鶏もも肉 細切こや豆腐 ④卵 ④麦みそ かつおふりかけ	①牛乳 ④ベーコン ツナ	①牛乳 ③いわしのみぞれ煮 ⑤鶏もも肉 わかめ	①牛乳 ③ベーコン ④鶏肉皮焼き付き	
緑	③にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 枝豆むき実	④しめじ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ パセリ⑤にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	③大根④にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 白菜 こんにゃく かぼちゃ	③玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリ コーン ⑤ブロッコリー	
黄	②精白米 強化米 ③三温糖 油 ⑤里芋 ごま油 三温糖 すりごま	②食パン ③レーズンクリーム ④スパゲティ 油 ⑤オリーブ油	②精白米 強化米 ⑤かぼちゃボール	②バターパン ③油 じゃが芋 ラビオリ ④でんぶん 薄力粉 揚げ油⑥ケーキ1個	
	③濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 (だし) ④みりん 水	④白ワイン 塩 こしょう おろしにんにく 薄口しょうゆ 鶏がらスープ ⑥こしょう 塩 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ⑤さば節 (だし) 薄口しょうゆ 料理酒 みりん	③チキピオン 薄口しょうゆ 塩こしょう ④塩 こしょう パプリカ粉 おろししょうが おろしにんにく 薄口しょうゆ ⑤塩	