



# 12月 こんだてよていひょう



給食目標：食事の前はきれいに手を洗おう

\* はしのマークの日は「自分のはしをもってきましょう。」

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	ようび	スフィン	こんだて名	使用する食品名					エネルギー			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもにからだの調子を整える	調味料 ほか	たんぱく質	こんだての話	
				たんぱく質・炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質					無機質・ビタミン
1	木	箸	4年3組なし市音楽会	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 628	たんぱく質 (g) 27.4	
			(ごはん) ビビンバ	米、砂糖	油、ごま、ごま油	豚肉、たまご		にんじん、大根、大豆もやし、ほうれん草、にんにく	塩、しょうゆ、酢、とうがらし	韓国の料理を取り入れました。野菜たっぷりの料理をおいしく食べましょう。		
			トックスーフ	トック	ごま油	鶏肉	わかめ	しいたけ、にんじん、白菜、竹の子	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
2	金	スプーン	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 613	たんぱく質 (g) 27.4		
			セルフウイナーパン	ドッグパン			ポークフランク		キャベツ	ケチャップ&マスタード	ドイツ風のスープを取り入れています。じゃがいもを中心に肉や野菜を煮込んでいます。	
			アイントップフ	じゃがいも			鶏肉、ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、インゲン	鶏がらスープ、コンソメ、こしょう、ローリエ、ナツメグ、しょうゆ		
5	月	箸	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 629	たんぱく質 (g) 25.1		
			ごはん	米						煮干しは頭からしっぽまで食べられます。魚の栄養を丸ごととることができます。		
			じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、砂糖	油	とりひき肉、大豆、厚揚げ		にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、えだまめ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ			
6	火	スプーン	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 606	たんぱく質 (g) 21.9		
			ごはん	米						中国の献立を取り入れています。本場の料理は唐辛子などの調味料がしっかりと入っています。給食では食べやすい辛さにしています。		
			麻婆豆腐	砂糖、てんぷん	ごま油	ぶたひき肉、大豆、豆腐、みそ		にんじん、たまねぎ、竹の子、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン			
7	水	箸	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 622	たんぱく質 (g) 22.9		
			黒糖パン	黒糖パン(たまご)						「みたらし団子」は先生のいちおし料理から取り入れています。甘いタレにもちもちの団子はくせになる味です。よくかんで食べましょう。		
			春雨と野菜の炒め物	春雨、砂糖	ごま油	豚肉、かまぼこ		たまねぎ、にんじん、きくらげ、竹の子、キャベツ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒、シマース、こしょう、オイスターソース、鶏がらスープ			
8	木	スプーン	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 673	たんぱく質 (g) 23.6		
			ごはん	米、麦						「よかんて」は先生が食べていますか？忙しい毎日ですが、たまには意識してよかんて食べてみましょう。		
			キーマカレー	じゃがいも	油	ぶたひき肉、大豆	スキムミルク	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレーフレーク、カレー粉、デミグラスソース			
9	金	スプーン	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 636	たんぱく質 (g) 29.1		
			ツイストミルクパン	ツイストミルクパン(たまご)						スペイン風の料理を取り入れています。アボというはニンニクの意味です。元気が湧いてきそうないい匂いがします。		
			ソパテアボ(ニンニク入りスープ)	パン粉	油	ベーコン、たまご		トマト、マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、ねぎ	しょうゆ、塩、鶏がらスープ、こしょう			
12	月	箸	5年なし	牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 572	たんぱく質 (g) 22.2		
			ごはん	米					くろしおふりかけ(魚、たまご)	鹿児島県の大根や白菜など冬の野菜を使っています。冬の野菜から寒さに負けない栄養素をとりましょう。		
			みそおでん	じゃがいも、砂糖			鶏肉、さつまいも、厚揚げ、竹輪、みそ	ごんじやく、にんじん、大根、インゲン	酒、みりん、さば節			
13	火	スプーン	5年なし	牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 624	たんぱく質 (g) 28.9		
			(ごはん) 親子どんぶり	米、砂糖、てんぷん			鶏肉、かまぼこ、さつまいも、油揚げ、たまご		たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、塩、かつおだし		
			干し大根のソース炒め		油	豚肉		しょうが、ピーマン、にんじん、干し大根	ソース	干し大根はいろいろな料理に合います。今日は焼きそばみだいなソース味に仕上げています。		
14	水	箸	5年なし 宿泊学習休養措置	牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 601	たんぱく質 (g) 26.1		
			ミルクパン	ミルクパン(たまご)						桜島小みかんは青果市場から無償提供されたものを使用しています。鹿児島市の特産品で今が旬のおいしいみかんです。		
			すきやきうどん	うどん、砂糖	油	豚肉、焼き豆腐		ねぎ、にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、えのきたけ、大豆もやし	しょうゆ、酒、しょうゆ			
15	木	箸	5年なし	牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 619	たんぱく質 (g) 22.5		
			ごはん	米						いりどりは鶏肉や根菜の野菜を炒めてだしや調味料で煮る和風の炒め煮の代表的な料理です。ごはんにとても合います。		
			中華風炒り鶏	じゃがいも、砂糖	ごま油	鶏肉、厚揚げ		ごんじやく、にんじん、ごぼう、竹の子、大根、しいたけ、レンコン、キヌサヤ	みりん、しょうゆ、トウバンジャン、かつおだし			
きくらげとひじきの佃煮	砂糖	ごま、ごま油			しらす干し、ひじき	きくらげ	酒、しょうゆ、酢					

物価高騰中です。物資の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	ようび	スプーン	こんだて名	使用する食品名				調味料等	エネルギーたんぱく質			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整える		たんぱく質	たんぱく質
				たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質		むかしつ 無機質・ビタミン			
16	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	606		
			バターパン	バターパン(たまご)					たんぱく質 (g)	23.8		
			ラビオリと豆のトマト煮	じゃがいも	油	豚肉、ラビオリ、レンズ豆	チーズ	にんじん、たまねぎ、レンコン、トマト、パセリ、にんにく	ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ、ケチャップ	ラビオリはパスタ生地の中に、挽き肉やみじん切りにした野菜、チーズなどの食材を挟み、四角形に切り分けたパスタのことです。		
			カクテルポンチ	カクテルゼリー				パイナップル、もも、みかん				
19	月		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	692		
			発芽玄米ごはん	米、発芽玄米			のり		たんぱく質 (g)	26.8		
			あじつけのり	じゃがいも		豆腐、油揚げ、みそ		こんにゃく、にんじん、かぶ、白菜、ねぎ	煮干しだし	発芽玄米にはストレスを軽減する、お腹の掃除をする働きがあります。「鶏のからあげ」は先生のいちおし料理で取り入れています。		
			冬野菜のみそ汁	じゃがいも		豆腐、油揚げ、みそ		こんにゃく、にんじん、かぶ、白菜、ねぎ	煮干しだし			
20	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	651		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	27.3		
			ちゃんこ鍋	マロニー		つくね(鶏肉)、豆腐、油揚げ、豚肉、鮭、みそ		にんじん、白菜、大豆もやし、しめじ、えのきだけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、昆布だし	「ちゃんこ鍋」は、相撲部屋で食べられている料理です。たくさん食材が入った栄養たっぷりの料理を食べると強い元気な体をつくりましょう。		
			さんま生煮	さんま	油、揚げ油	鶏肉		しょうが	しょうゆ、みりん、酒			
冬至の献立	21	水	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	644		
			ミルクパン	ミルクパン(たまご)					たんぱく質 (g)	29.3		
			かぼちゃのポタージュ	米粉	バター、生クリーム	鶏肉	牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	塩、こしょう、鶏がらスープ	冬至の献立を取り入れています。冬至にかぼちゃを食べると一年中元気がいられると言われています。		
			オムレツのトマトソース	砂糖	オリーブオイル	オムレツ(たまご)、ベーコン		たまねぎ、トマト、にんにく	トマトピューレ、ホワイトソース、コンソメ			
クリスマスの献立	22	木	牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	603		
			(ごはん)	米、砂糖	油	鶏肉		マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう	たんぱく質 (g)	23.2	
			まぜまぜチキンライス									
			白菜とたまごのスープ	でんぷん		豆腐、たまご		にんじん、白菜、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	かつおだし、しょうゆ、酒、塩	今年最後の給食になりました。今日はクリスマスメニューです。デザートは11月に選んでもらったものを食べます。来年も元気に学校で会いましょう。		
セレクトデザート	自分で選んだデザート											

今月は「世界の料理:給食バージョン」「先生のいちおし料理」を取り入れています。世界の料理は給食で取り入れやすく、食べやすい形で取り入れています。食材や味付けなどアレンジしています。先生方のいちおし料理は、給食で登場するお気に入りの料理をとり入れています。給食でのお気に入りの料理や最近登場していない料理などを教えていただきました。3学期以降は、まるごと鹿児島給食、給食委員会が考えてくれた日本各地の料理、児童のみなさんのリクエスト献立、6年生のみなさんが考えてくれた献立などを取り入れていく予定です。給食物資の値上がりが著しい日々です。できる範囲で取り入れていきたいと考えています。給食費の期限内納入に御協力よろしくお祈いします。



## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

**A** **C** **E**

### 体をあたためよう!

### 食事の前の手洗いを忘れずに!

かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番!

疲れがたまるると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましよう。

1年生から5年生対象 食物アレルギー調査を行います。全員提出をお願いします。御協力よろしくお願いします。

## 知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禪師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくるとして、さまざまな行事食が伝わっています。

### 冬至かぼちゃ

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという迷信が伝わっています。

### 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慣れずとも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶ「こんぶ」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。