



12月分給食予定献立表

Bコース

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	症状別 かぜをひいた時の食事				献立表の見かた	1日(金)				
こんだてめい	<p>発熱・寒気 水分 めん類</p> <p>鼻水・鼻づまり 汁物 スープ</p> <p>せき・のどの痛み アイス クリーム ゼリー</p> <p>下痢・吐き気 おかゆ スープ</p>				<p>④ ①</p> <p>献立には番号がついています。その料理に使われて</p> <p>② ③</p> <p>⑤★みかん</p> <p>④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン</p> <p>②白ごはん ③根菜ごまみそ汁</p>	<p>今日給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>緑黄色野菜(色のこい野菜)</p> <p>その他の野菜・果物・きのこ類</p> <p>こく類・いも類・さとう</p> <p>油脂(油類)・種実類</p> <p>だしや調味料など</p> <p>小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)</p> <p>中学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)</p> <p>家庭でとりましょう</p>	<p>果物はビタミン・ミネラル・食物せんい等が豊富です。今日のみかんは傷や腐れはないか確認し、一つ一つ丁寧に手洗いで皆さんの所に届けられています。果物はみなさんの健康な身体作りのために毎日食べてほしい食べ物です。</p> <p>③とうふ 油あげ みそ</p> <p>④ぶた肉</p> <p>①牛乳</p> <p>③④はねぎ にんじん</p> <p>③大根 ごぼう ③④しょうが</p> <p>④玉ねぎ しめじ にんにく</p> <p>⑤みかん</p> <p>②米 ③里いも</p> <p>④でんぶん</p> <p>③ごま</p> <p>④油 マヨネーズ(乳・卵除去)</p> <p>③かつお節(だし)</p> <p>④酒 ポン酢</p> <p>小学生 623 kcal 22.2 g 1.8g</p> <p>中学生 782 kcal 26.6 g 2.3g</p> <p>魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品</p> <p>緑黄色野菜</p>			
	今日給食について	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとなる食品				その他調味料	栄養価	家庭でとってほしい食品
	1群	2群	3群	4群				5群	6群	
	<p>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ょう。</p> <p>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ょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p> <p>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しましょう。</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>									
	<p>かぜをひいたら水分をしっかりとりましょう</p> <p>発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。</p>									
	<p>※ かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。</p>									

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④★ひじきとくみのサラダ	④さばの甘酢(あまず)あんかけ	④★アセロラフルーツ	④大根のピリ辛炒め	④とり肉の甘辛煮
	②白ごはん ③とり肉ときのこの	②白ごはん (フオイフオワタン)	②コッパン ③★ミートスパゲッティ	②麦ごはん ③肉だんごのスープ	②白ごはん ③冬野菜のみそ汁
	今日給食について	今日給食について	今日給食について	今日給食について	今日給食について
	おもに体をつくるものになる食品	おもに体をつくるものになる食品	おもに体をつくるものになる食品	おもに体をつくるものになる食品	おもに体をつくるものになる食品
	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品
	おもにエネルギーのもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品
その他調味料	その他調味料	その他調味料	その他調味料	その他調味料	その他調味料
栄養価	小学生 620 kcal 23.6 g 1.9g 中学生 789 kcal 29.0 g 2.2g	小学生 648 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 799 kcal 28.9 g 2.8g	小学生 656 kcal 23.9 g 2.4g 中学生 813 kcal 29.0 g 3.1g	小学生 593 kcal 24.9 g 2.2g 中学生 751 kcal 30.7 g 2.7g	小学生 641 kcal 27.5 g 2.1g 中学生 809 kcal 33.9 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	豆 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実 緑黄色野菜 その他の野菜 いも	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 種実	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 いも

給食だより

12月

南部学校給食センター
令和5年12月

師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年を迎えましょう。

寒さに負けない食事をしよう！



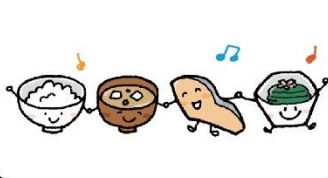
今年のかぜを
ひきま宣言！

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 人ごみを避ける



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ょう。

～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。



体が温まるよ!!

だいこん

冬のだいこんは甘みが増えて一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ぶり

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。

みかん

ビタミン C が豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

根深ねぎ

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。

たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ゆず

香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



(今年は12月22日です)

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことが続いた後、ようやく物事がよい方向に向かうという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかざれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、ぎんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

《 スタミナみそ(5人分) 》 12月の献立から

材料		A
ぶたももミンチ	140g	
ひきわり納豆	75g	
葉ねぎ	15g	
ごま油	5g	
おろししょうが	2.5g	
赤みそ	15g	
トウバンジャン	0.15g	
さとう	5g	
こいくち醤油	4g	
いりごま	6g	

〈作り方〉

- ① 葉ねぎは、小口切りにする。
- ② ごま油を熱し、ぶたミンチを炒める。
- ③ ②に納豆、葉ねぎ、Aの調味料を加えて炒め、最後にごまを入れる。

♡納豆が苦手な人も食べられると評判です！ぜひ、おうちでも作ってみてください。

保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。

また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。

今年も1年
ありがとう

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	④おしんこサラダ ②白ごはん ③カレー肉じゃが	④変わり田作り ②白ごはん ③★すきやき風煮	④きなこピーズ ②コッパン ③★わかめうどん	④きびなごのチリソースがらめ ②麦ごはん ③★キムチスープ	④スタミナみそ ②白ごはん ③★ちゅうかふう たまごスープ
今日の献立について	スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、児童生徒のみなさんは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。睡眠をしっかり取ることも食べることに同じように大切なトレーニングです。	すきやき風煮に入っているしゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚の健康を保つ働きや粘膜を強くして免疫力を高めてくれる働きがあります。積極的にとることでかぜやインフルエンザなどに感染しにくい体になります。	給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性の良質なたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかりと食べるようにしましょう。	きびなごは、長さが約10cmの、体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日はチリソースで味付けてあり食べやすいと思います。きびなごは頭から丸ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりです。	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という病気にならないために今のうちからカルシウムをしっかりと増やしておく必要があります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 あつあげ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③ぶた肉 とうふ ①牛乳 ④煮干し	③とりに肉 あつあげ ④だいず きなこ ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 とうふ みそ ①牛乳 ④きびなご	③たまご とりに肉 とうふ ④ぶた肉 なつとう みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼつけ きゅうり	③しゅんぎく にんじん ③はくさい だいずもやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④レズン	③にんじん はねぎ ③玉ねぎ ほししいたけ ④バナナチップ	③にんじん チンゲンサイ ③はくさい だいずもやし しょうが はくさいキムチ	③にんじん ほうれん草 ④はねぎ ③コーン 玉ねぎ ④しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②米 ③④さとう ④水あめ ③④油 ④アーモンド ごま	②コッパン ③うどん ④黒ごとう ③油	②米 麦 ③トック ④でんぶん さとう ③ごま油 ③④油	②米 ③でんぶん ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢	③酒 ③④しょうゆ みりん	③しょうゆ みりん 酒 ゼラチン かつお節・昆布(だし) ④塩	③酒 ガラスープ 中華だし ③④トウバンジャン しょうゆ ④ケチャップ チリパウダー	③ガラスープ 酒 塩 こしょう ③④しょうゆ ④トウバンジャン
栄養価	小学生 602 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 765 kcal 30.2 g 2.5g	小学生 618 kcal 26.3 g 1.7g 中学生 787 kcal 32.7 g 2.3g	小学生 609 kcal 26.4 g 2.0g 中学生 751 kcal 31.8 g 2.5g	小学生 623 kcal 25.7 g 2.1g 中学生 791 kcal 31.6 g 2.5g	小学生 609 kcal 28.6 g 2.2g 中学生 774 kcal 35.1 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこと果物	魚 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	魚 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 いも

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	④切干大根の甘酢(あまず)和え ②白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	④野菜ソテー ②白ごはん ③★ポークカレー	④ツナたまごサンドの具 ②食パン ③白菜とブロッコリーのクリーム煮	⑤セレクトケーキ ④ジャーマンポテト ②チキンライス ③ピーズスープ	終業式 楽しく・元気に冬休み
今日の献立について	22日は冬至(とうじ)です。終業式なので今日冬至献立にしました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃのような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないようふな体をつくりまします。	今日は人気のカレーです。カレーはかまわないでさらさらと食べる人が多いです。かまごとの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気を予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。	今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ちなみに70g～80g食べるとビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。	2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくくってください。ケーキを食べた後は、箱をたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼろをしてしまいがちです。きこ正ししい生活で、1日をスタートしましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつけています。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1本は飲むように心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気なからだ 給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？好き嫌いせずに、いろいろなものを食べましょう。 ◆おやつを食べすぎに注意 テレビをみたり、ゲームばかりしていると、ついお菓子が手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とりに肉 あつあげ 2群 ①牛乳	③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ	③とりに肉 ④まぐろ揚げ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ	③ベーコン とりに肉 とうふ だいず ガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ しょうが ④きゅうり ほしだいこん	③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン	③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぶん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③じゃがいも ③④油	②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ④じゃがいも パン粉 ③④油 ④マーガリン ⑤チョコ	
その他調味料	③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③④しょうゆ ④酢	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ こしょう 塩	③ガラスープ 塩 コンソメ ③④こしょう ④油 ケチャップ	②チキンライスのもと ③ガラスープ しょうゆ ③④塩 こしょう ⑤ココア	
栄養価	小学生 610 kcal 22.0 g 1.7g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.1g	小学生 645 kcal 24.3 g 1.9g 中学生 818 kcal 30.0 g 2.6g	小学生 587 kcal 25.8 g 2.5g 中学生 760 kcal 32.8 g 3.4g	小学生 695 kcal 20.4 g 2.1g 中学生 866 kcal 24.4 g 2.8g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと種実	豆 豆製品 小魚 海そう きのこと種実	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(金)	みかん	給食センター	皮は入ってきた袋に入れて返す
21(木)	セレクトケーキ	業者	学校で処分

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。