

令和6年度

12月給食予定献立表

Bコース

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
こんだてめい	 ④五目きんぴら ②少なめごはん★③和風カレーうどん	 ④マーボー豆腐 ②ごはん ③中華コーンスープ	 ④切干大根の中華あえ ②ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	 ⑤そえキャベツ ⑥タルタルソース ④あじフライ ②ごはん ③吉野汁	 ④きゅうりとキャベツのピーナッツあえ ②ごはん ③開花煮
今日の献立について	ごぼうの原産地は中国があるユーラシア大陸といわれています。中国では今でも薬草として用いられています。食用にしているのは日本と韓国だけです。日本に伝えられたのは、はっきりしませんが、1200年前の平安時代に書かれた本に載っていることから、そのころには栽培されていたようです。	温食と小食に入っているにんじんはβ(ベータ)-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、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。	切干大根は、薄く細長く切った大根を天日で乾燥したものです。そのため生の太根と比べ栄養素の占める割合が多くなっています。たとえばカルシウムの量が23倍、鉄の量が49倍になります。また、生の太根より多くの量を食べることができ	吉野汁は、大根やごぼうなどの根菜の入ったすまし汁に「くず」という植物の根からとれたくず粉でとろみをつけたものです。奈良県の吉野地方の料理だったことから名づけられました。天然のくず粉は高価なため、給食では、じゃがいもから作られたでんぷんでとろみをつけています。	ピーナッツは、アーモンドなどのナッツとは違い豆の仲間です。花が咲き終わると花のめしべの下の方のふくらんでいる部分が土に落ちるように伸びて、その先にサヤができ、その中でピーナッツが育ちます。骨や歯をつくるのに必要なマグネシウムやリンを含んでいます
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 さつまあげ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③卵 ベーコン ④ぶた肉 とうふ みそ ①牛乳	③ぶた肉 ちくわ 厚あげ ①牛乳	③とり肉 とうふ 油あげ ④あじ ⑥卵 ①牛乳	③卵 とり肉 かまぼこ 厚あげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③こまつな ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 大根 根深ねぎ 干しいたけ ④ごぼう えだまめ こんにゃく	③ほうれん草 ③④にんじん ④にら ③コーン ③④玉ねぎ ④根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	③さやいんげん ③④にんじん ③大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④コーン えだまめ しょうが	③にんじん ③たけのこ ごぼう 根深ねぎ こんにゃく ⑤キャベツ	③④にんじん ③玉ねぎ 干しいたけ えだまめ ④キャベツ きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④さとう 6群 ④油 ごま	②米 ③④でんぷん ④さとう ③④油 ごま油	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ③④油 ④ごま油 ごま	②米 ③でんぷん ④パン粉 小麦粉 ③④油 ⑥タルタルソース	②米 じゃがいも でんぷん ③④さとう ③④油 ④ピーナッツ
その他調味料	③ゼラチン カレー粉 みりん 塩 アレルギーフリーカレー こんぶ・かつお節(だし) ③④しょうゆ④酒	③とりがらスープ 中華だし しょうゆ ③④しょうゆ 酒 塩 ④トウバンジャン ケチャップ	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③酒 しょうゆ かつお節(だし) ③④⑤塩 ⑥酢 塩	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ
栄養価	小学生 570 kcal 24.9 g 2.3g 中学生 702 kcal 30.2 g 2.9g	小学生 616 kcal 25.5 g 2.1g 中学生 747 kcal 30.7 g 2.7g	小学生 615 kcal 23.8 g 1.8g 中学生 748 kcal 28.4 g 2.2g	小学生 609 kcal 26.5 g 1.8g 中学生 712 kcal 29.6 g 2.3g	小学生 634 kcal 28.5 g 1.9g 中学生 773 kcal 34.7 g 2.5g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも	魚 豆 小魚 乳製品 海そう 果物 いも 種実	卵 小魚 乳製品 豆 海そう 果物	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこと 果物 いも 種実	豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物

日(曜)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
こんだてめい	 ④マスタードサラダ ②ごはん ③ミックスひじき	 ④きびなごのオーロラソースかけ ②ごはん ③冬やさいのみそ汁	 ⑤レーズンクリーム ④花やさいのソテー ③きのこほうれん草の ②コッペパン クリームスパゲティ	 ④和風サラダ ②ごはん ③大豆の中華煮	 ④お茶ふりかけ ②ごはん ③さつま汁
今日の献立について	ひじきは、長さ1メートル以上になる大型の海そうです。波のあらい海岸の岩場で春から夏に繁殖し、芽を出し、棒状の葉をつけます。ひじきはそのままでは、しずみがあるの一度ゆでて乾燥させ、水で戻して使います。ひじきには、食物せんがが多く含まれています。	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。今日はオーロラソースで味付けし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とれます。よくかんで食べ	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のになり、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とって骨量を増やしておく必要があります。	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食べるようにしましょう。	お茶の原産地は中国です。日本に伝わったのは、805年に唐から帰国した最澄(さいしょう)がお茶の種を持ち帰り、植えたのが始まりといわれています。鹿児島県は、静岡県に次ぐ生産量をほこります。お茶には、抗菌作用やむし菌を予防する効果があるといわれるカテキンが多く含まれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ベーコン 油あげ 2群 ①牛乳 ③ひじき	③油あげ 厚あげ ③④みそ ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 ③④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ ⑤乳製品	③とり肉 厚あげ 大豆 みそ ①牛乳 ④わかめ	③とり肉 油あげ 厚あげ みそ ④たまご かつお節 ①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ コーン えだまめ ④キャベツ きゅうり	③にんじん ③白菜 大根 根深ねぎ しょうが	③ほうれん草 ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ④カリフラワー キャベツ ③④にんにく ⑤レーズン	③④にんじん ④ほうれん草 ③たけのこ 玉ねぎ こんにゃく きくらげ えだまめ しょうが にんにく ④キャベツ	③にんじん ④ほうれん草 せん茶 ③大根 こんにゃく 根深ねぎ ごぼう 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 ③④油	②米 ③じゃがいも ④さとう でんぷん ④油 ごま マヨネーズ(卵不使用)	②コッペパン ③スパゲティ ⑤さとう みずあめ ③生クリーム ③④⑤油	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③④油 ④ごま
その他調味料	③みりん ③④しょうゆ ④塩 米酢 洋からし	③酒 煮干し(だし) ④ケチャップ みりん	③ワイン ゼラチン とりがらスープ 塩 ③④しょうゆ しょうゆ	③酒 オイスターソース トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢	③みりん 煮干し(だし) ④酒 塩
栄養価	小学生 602 kcal 23.6 g 1.9g 中学生 730 kcal 28.4 g 2.5g	小学生 611 kcal 22.6 g 2.2g 中学生 741 kcal 27.2 g 2.8g	小学生 660 kcal 26.8 g 2.5g 中学生 795 kcal 32.3 g 3.4g	小学生 607 kcal 26.7 g 2.3g 中学生 733 kcal 32.5 g 2.8g	小学生 604 kcal 24.8 g 2.0g 中学生 732 kcal 29.7 g 2.7g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実 きのこと	肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 種実 いも 果物	魚 卵 小魚 乳製品 果物	魚 豆 小魚 きのこと 乳製品 その他の野菜 果物

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	 ④アーモンド田作り ②ごはん ★③すき焼き風煮	 ④キャベツとコーンのサラダ ②ごはん ③チリビーンズライス	 鹿屋市産のさつまいも ④あべ川いも ②少なめごはん ③中華五目いため	 ④肉そぼろ ②ごはん ③みそけんちん汁	 ⑤セレクトケーキ ④ツナマヨサンドの具 ②食パン ③かぼちゃのシチュー
今日の献立について	白菜の主な栄養素は、カルシウムやカリウム、ビタミンCです。ビタミンCは免疫力アップの効果もあり、かぜ・インフルエンザ対策としてもおすすめです。白菜には黒い点が出ているものがありますが、肥料が多過ぎたり低温などのストレスが原因でおこるもので食べても問題ないそうです。	チリビーンズは、チリコンカンと似た、メキシコ料理が由来の料理です。19世紀半ばごろにアメリカ南部テキサス州で考えられた郷土料理です。チリビーンズのチリは唐辛子のことで、少しピリッとした辛さがあります。使われている大豆は、アメリカ、ブラジル、アルゼンチンの3ヶ国で世界の約8割を生産しているそうです。	おいもフェスカのや」の実行委員会から提供されたさつまいもです。鹿屋市では「料理やお菓子用」や「焼酎用」、「みずあめ、でんぷん用」などいろいろな種類のさつまいもを作っています。火山灰からできたシラス台地の多い鹿屋市では農家のみなさんが水やりで苦労しながら育ててきました。おいしいさつまいもを味わってくださいね。	大根は、中国から日本に伝わったと言われています。日本書紀という古い本には、「オホネ」と書いてあるそうです。室町時代には、「スズシロ」と呼ばれていました。日本では、植えている面積も、生産量も一番多い野菜です。種類も多く、100種類以上あります。	ツナに含まれる脂肪のDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化するといわれています。脳の栄養素として成長期に積極的にとりたい成分です。さばの他にもさんまやいわし等青背の魚に含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ 2群 ①牛乳 ④煮干し	③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 かまぼこ ④きな粉 ①牛乳	③とうふ 油あげ みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ベーコン ④ツナ ⑤卵 ①③牛乳 ③ チーズ スkimミルク ⑤乳製品
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ③白菜 玉ねぎ 大豆もやし 根深ねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	③トマト ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ えだめめ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ 白菜 しょうが	③こまつな ③④にんじん ③大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④コーン えだめめ しょうが	③かぼちゃ にんじん ④パセリ ③えだめめ ③④玉ねぎ ④コーン ⑤いちご
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④さとう ④みずあめ 6群 ③④油 ④アーモンド ごま	②米 じゃがいも ③油 ④マヨネーズ(卵不使用)	②米 ③春雨 ③④でんぷん ④さつまいも さとう ③ごま油 ④油	②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ④油 ごま	②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ⑤さとう みずあめ ③油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(卵不使用) ⑤油 チョコ
その他調味料	③酒 ③④しょうゆ みりん	③デミグラスソース ケチャップ トカリス ハヤシルウ(乳卵不使用) チリパウダー パプリカ(粉) こしょう ③塩 ④ドレッシング	③酒 塩 中華だし オイスターソース ゼラチン ③④しょうゆ ④みりん	③酒 煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③とりがらスープ しょうゆ 塩 ③④こしょう ④酒
栄養価	小学生 617 kcal 28.2 g 1.7g 中学生 751 kcal 34.5 g 2.3g	小学生 653 kcal 24.6 g 1.7g 中学生 796 kcal 29.6 g 2.0g	小学生 629 kcal 20.7 g 2.4g 中学生 777 kcal 24.8 g 2.9g	小学生 581 kcal 23.8 g 1.6g 中学生 703 kcal 28.3 g 2.1g	小学生 673 kcal 27.6 g 1.9g 中学生 851 kcal 34.8 g 2.9g
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 果物 いも 緑黄色野菜	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実	卵 豆 小魚 乳製品 海そう きのこと 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 果物	卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと 種実

日(曜)

23日(月)

こんだてめい

★④フルーツポンチ
②ごはん ③ポークカレー

今日の献立について

今日は人気のカレーです。カレーは、よくかまないでさらさらと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病予防、脳の働きを活性化にするなどたくさんあります。よくかんで食べましょう。

おもに体をつくるものになる食品

1群 ③ぶた肉 大豆
2群 ①牛乳

おもに体の調子を整えるものになる食品

3群 ③にんじん
4群 ③玉ねぎ えだめめ にんにく ③りんご ④みかん もも パイン

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 ④さとう ダイゼリー
6群 ③油

その他調味料

③アレルゲンフリーカレールウ ソース ワイン ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 デミグラスソース オールスパイス

栄養価

小学生 613 kcal 21.8 g 1.6g
中学生 758 kcal 26.4 g 2.0g

家庭でってほしい食品

魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこと 種実

日(曜)

24日(火)

終業式

楽しく、元気に冬休み

◆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、ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、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本必ずついてます。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさんふくんでいるからです。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、ついついお菓手に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。

献立表の見かた

④

①

献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。

②

③

今日の給食のねらいや、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。

魚・肉・卵・豆・豆製品

牛乳・乳製品・小魚・海そう

緑黄色野菜(色のこい野菜)

その他の野菜・果物・きのこ類

こく類・いも類・さとう

油脂(油類)・種実類

だしや調味料など

小学生 エネルギー たんぱく質 塩分
中学生 (kcal) (g) (g)

家庭でとりましょう

かぜ予防のポイント

石けんで手洗い、うがい・マスクをする！

睡眠をしっかりとる！

冬も乾燥により脱水症状が出ます。水分をしっかりととりましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

かぜをひいてしまったら、体力をつけてウイルスに対する抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源になる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などをとりましょう。

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけは、下表のとおりです。
(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
5(木)	タルタルソース	給食センター	学校で処分
11(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
20(金)	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。



令和6年度
鹿屋市立南部学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

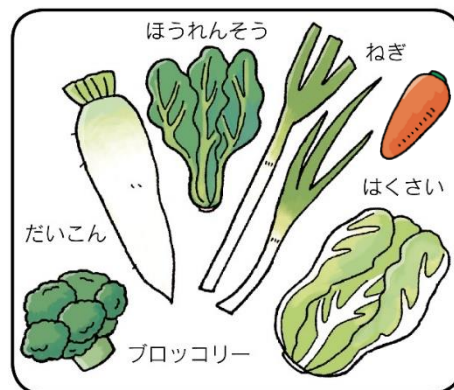


12月21日

冬に美味しい野菜を食べよう

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



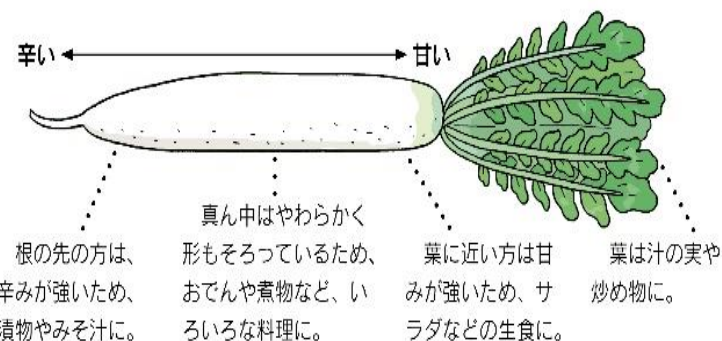
そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



つぼみを
食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

にんじんを食べよう



にんじんには、100gあたり8600μgのカロテンが含まれています。カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変化します。ビタミンAはひふや粘膜を健康に保ち目の機能を正常に保つ手助けをします。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも効果があります。

「おもフェスかのや」

日時 令和7年1月26日(日)10時～16時
場所 リナシティかのや



さつまいもの生産者、消費者、関係事業者が
いっしょになって開催するイベントです。

「さつまいも」を「食べる、知る、学ぶ」など、いろいろな角度から「さつまいも」を楽しむことを目的にしています。小中学生を対象にした生産者との交流などもあります。

「おもフェスかのや」の実行委員会から提供された「べにはるか」390kgを給食で出します。



鹿児島とさつまいもの歴史

山川町で船乗りをしていた前田利右衛門が、1705年（宝永2年）琉球から持ち帰ったさつまいもの栽培に成功したところ、瞬く間に鹿児島中に広まりました。これが日本で初めてさつまいもの栽培に成功したものと伝えられています。薩摩の国から伝わった芋であることから「さつまいも」と名付けられました。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



年末年始の行事食たち



大みそか・年越しそば・・・

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金細工の職人が金粉を集めるのに「そば粉」を使ったことにちなんで「金を集める」という縁起をかついだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。

別名でみそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そばなどいろいろな呼び方があります。



おせち料理・・・

もともとは歳神様へお供えした料理を家族がいただく「直会」（なおりえ）と呼ばれる食事が、豪華な重箱料理になりました。長寿や家族の幸福、豊作を願う縁起のよい料理です。

お雑煮・・・地域の食材を使って作られる汁です。関東地方では角もちのしょうゆ味、関西地方では角もち入りのみそ味が多いですが、地域や家庭でもいろいろな雑煮があります。

