

2024年

12月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
献立名		めん えき りよく たか 免疫力を高めよう!									
		寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。									
		小 中		野菜をたっぷり!		朝のくだものは金!		具だくさんのみそ汁で		よくかんで食べる	
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)								
主に体を作る食品											
主に体の調子を整える食品											
主にエネルギーとなる食品											
ひとくちメモ		野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。 寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。 副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。 消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。									
献立名		2)		3)		4)		5)		6)	
		④豚肉のしょうが焼き ⑤もやし炒め		④鶏のから揚げ ⑤ポテトサラダ		④もやしの和え物		④焼き栗コロッケ		④ブロッコリーとツナのソテー	
		①麦ごはん ③みそ汁		①麦ごはん ③野菜スープ		①麦ごはん ③肉じゃが		①カレーピラフ ③オリーブとじゃが芋のスープ		①ピザトースト ③ミネストローネ	
エネルギー(kcal)	631	780	647	807	643	802	610	777	665	811	
たんぱく質(g)	25.5	30.1	22.8	26.9	31.0	37.2	22.8	27.5	36.0	43.6	
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④ぶたにく		②ぎゅうにゅう ④とりにく		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④わかめ		①ぶたにく だいず ①③ウィンナー ②ぎゅうにゅう		①ベーコン チーズ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ④ツナ	
主に体の調子を整える食品		③かぼちゃ はくさい ねぎ ④しょうが ⑤もやし パパイア こまつな にんじん		③たまねぎ キャベツ ③⑤にんじん ③ほうれんそう ④にんにく ⑤とうもろこし きゅうり		③いとこんにやく にんじん たまねぎ えだまめ ④もやし きゅうり とうもろこし		①ピーマン ①③にんじん たまねぎ ③キャベツ ほうれんそう		①ピーマン ①③にんじん たまねぎ ③セロリ えだまめ トマト にんにく ④ブロッコリー とうもろこし	
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③さとう ⑤あぶら		①こめ むぎ ④かたくりこ あぶら ⑤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう ④こま こまあぶら		①こめ ①④あぶら ③じゃがいも ④やきくりコロッケ (さつまいも、くり)		①ピタパン ③じゃがいも ③④オリーブオイル ④ノンエッグマヨネーズ	
ひとくちメモ		鹿児島県は、畜産が盛んです。豚と和牛の生産量は日本一、にわとり(ブロイラー)は2位をほこります。豚肉はビタミンB群を多く含みます。このビタミンは体のエネルギーを作り出すときにとても重要な働きをしています。		からあげは、中国から伝わった料理だと考えられていますが、中国の「からあげ」は、揚げた後に、あんやタレをかけることが多く、日本のからあげとは少し違っていています。		肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ煮物料理です。肉じゃがは、明治時代の海軍の料理の教科書に、肉じゃがに近いレシピがあったそうです。ビタミンをたくさん含み、栄養豊富な料理として広まりました。		栗は日本と朝鮮半島南部が原産地と言われ、大昔の縄文時代から食べられてきました。現在も日本全国で収穫され食べられています。栄養的には芋類に似ていて、炭水化物やビタミンCが豊富です。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとっていますか? 「いただきます」は、お肉や魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。	
献立名		9)		10)		11)		12)		13)	
		④ポテトのマヨ焼き		④魚のマリアナソース		④和風ハンバーグ ⑤粒マスタードサラダ		④鶏肉と南瓜のオムライス		④元気納豆	
		①麦ごはん ③焼き肉どんぶり		①麦ごはん ③洋風おでん		①麦ごはん ③みそ汁		①麦ごはん ③ABCスープ		①麦ごはん ③きつこん汁	
エネルギー(kcal)	646	807	667	832	647	813	697	869	645	802	
たんぱく質(g)	24.4	29.1	33.3	40.0	25.5	31.3	29.6	35.5	31.9	38.4	
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ ④ベーコン		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン ④しら		②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④ハンバーグ		②ぎゅうにゅう ③④とりにく		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④なっとう だいず ぶたにく みそ	
主に体の調子を整える食品		③にんじん キャベツ こまつな しょうが りんご ③④たまねぎ		③にんじん だいこん セロリ グリーンピース ④たまねぎ パセリ レモン		③たまねぎ えのきだけ こまつな ③⑤にんじん ④だいこん ねぎ ⑤もやし ブロッコリー とうもろこし		③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ みかんかじゅう えだまめ		③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ししいけ はくさい ③④ねぎ ④しょうが	
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③さとう こま ③④あぶら ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		①こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう		①こめ むぎ ④⑤さとう ⑤あぶら こま		①こめ むぎ ③マカロニ ④かたくりこ あぶら さとう こま		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま こまあぶら	
ひとくちメモ		じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、瞬く間に世界中に広がってきました。		おでんは、元々室町時代に生まれた「田舎」料理という料理のことです。具材を串に刺し、みそをつけて焼いた「みそでんがく」、具材をつゆで煮込んだ「にこみでんがく」などがあり、今は煮込んだものを「おでん」と呼んでいます。		今日のハンバーグには、大根おろしを加えたいしょうゆ味のソースをかけました。大根は、先の方が辛味が強いそうです。給食では、丸々1本使用しています。		食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事と一緒に食事をするのが気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。		納豆は好きですか? 納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて好きになってもらいたい食品の一つです。	

2024年

12月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金					
献立名	16) ④青椒肉絲 ①麦ごはん ③家常豆腐	17) ⑤㊦カルフィッシュ ④ひじきの炒め煮 ①麦ごはん ③豚汁	18) ④春巻き ⑤チンゲンサイソテー ①麦ごはん ③かきたまスープ	19) ⑤ヨーグルトレーズン ④りんご ①バエリア風ライス ③ボークビーンズ	20) ④麩の煮びたし ①ぶりの照り焼き煮ぜごはん ③炒り豆腐					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	699 31.1	871 37.8	605 26.5	772 34.4	695 23.3	906 27.9	652 37.4	814 45.6	668 36.2	806 43.5
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③だいす あつあげ みそ ③④㊦だにく ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ③④㊦だにく ④だいす ひじき あぶらあげ ⑤㊦カルフィッシュ (いわし)	②ぎゅうにゅう ③㊦たまご ④はるまき (豚肉、人参、玉葱、キャベツ、椎茸、油、春雨、小麦粉) ⑤ウインナー	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう ③㊦だにく ④だいす チーズ ⑤ヨーグルトレーズン (ヨーグルト チョコレート レーズン)	①ぶり ②ぎゅうにゅう ③㊦たまご とうふ とりにく さつまあげ					
主に体の調子を整える食品	③たまねぎ ふかねぎ にんじん きくらげ ししいたけ えだまめ にんにく ③④㊦だいのこ しょうが ④ピーマン にんにく	③こんにゃく だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ しょうが ③④㊦にんじん ④こまつな	③えのきだけ にんじん たまねぎ ししいたけ ほうれんそう ⑤もやし チンゲンサイ とうもろこし	①ピーマン パプリカ ①㊦たまねぎ にんにく ③しめじ にんじん えだまめ ④りんご	①しょうが ③にんじん たまねぎ ふかねぎ ししいたけ ④こまつな はくさい					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③こまあぶら ③④さとう かたくりこ あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう	①こめ むぎ ③かたくりこ ④㊦あぶら	①こめ むぎ オリーブオイル ③あぶら じゃがいも さとう	①こめ むぎ かたくりこ こま ①㊦あぶら ①③④さとう ④ふ					
ひとくちメモ	チンジャオロースは、中華料理の1つです。「チンジャオ」は、ピーマンのことで、「ロース」は、細く切った肉のことを表します。	ひじきの歴史は古く、縄文・弥生時代の遺跡からも発見されています。また奈良時代には神へのお供え物にも使われました。茎の部分を使う長ひじきと芽を使う芽ひじきがあります。	かきたまスープに卵をたくさん使いました。普通、卵と言えばにわとりの卵をさします。にわとりの種類で卵の殻の色の違い、全国で売られている卵の8割が「白色レグホン」というにわとりが産む白色の卵です。	りんごは、秋から冬にかけて旬になり、店頭にもたくさん並びます。「ふじ、紅映え、つがる、むつ、オウリン、シナノスイート」など色々な種類があり、味も少しずつ違います。ぜひ色々なりんごを食べてその味を体験してみましょう。	今日は、プリの日です。プリは、成長するにしたがって名前が変わるので「出世魚」と呼ばれています。出世はおめでたいことで、昔からお祝いの席によく使われてきました。					
献立名	23) ⑦セレクトデザート ⑥㊦スライスチーズ ④照り焼きチキン ⑤キャベツ ①バーガーパン ③パンプキンポタージュ	24) ④焼鳥丼 ①麦ごはん ③みそ汁	とう じ ゆずと冬至 冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。 ビタミンCで お肌すべすべ！ からだを温めて かぜ予防！ 香りによる リラックス効果 冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「触通(ふれとお)くいましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしほり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりて、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。							
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	599 27.3	892 41.0	643 25.6	801 30.7						
主に体を作る食品	②③ぎゅうにゅう ③ベーコン チーズ ④照り焼きチキン ⑥㊦スライスチーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④とりにく のり								
主に体の調子を整える食品	③たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ⑤キャベツ	③だいこん にんじん キャベツ こまつな ④しょうが ふかねぎ								
主にエネルギーとなる食品	①パン ③バター こむぎこ ⑦セレクトデザート	①こめ むぎ ④あぶら かたくりこ さとう								
ひとくちメモ	今日は、クリスマスメニューになっています。セレクトデザートは、それぞれ選んだデザートをとってください。クリスマスを祝う料理は各国で様々ですが、アメリカでは七面鳥を使っていますが、日本では鶏肉を使います。	いよいよ今日で2学期も終わり、明日から冬休みです。冬休みは大掃除やお正月の準備など、みなさんもお手伝いすることがたくさんあると思います。各所の仕事もすんで手早い、昔から食べられている伝統料理を見て学びましょう。								
献立名	12/23(月) セレクトデザート				12/23(月)セレクトデザート 🍰クリスマスケーキ チョコレート🍰 エネルギー:75kcal たんぱく質:0.9g (乳、卵、小麦粉)					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ	1番人気は、初登場の「クリスマスのふわっとショコラ」でした。									
献立名	12/23(月)セレクトデザート 🍰クリスマスのふわっとショコラ🍰 エネルギー:74kcal たんぱく質:0.5g (大豆)				12/23(月)セレクトデザート 🍰サンタさんの三色デザート🍰 エネルギー:58kcal たんぱく質:0.1g (大豆)					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ										
献立名	12/23(月)セレクトデザート 🍰クリスマスケーキ ストロベリー🍰 エネルギー:69kcal たんぱく質:0.6g (乳、卵、小麦粉)				12/23(月)セレクトデザート 🍰クリスマスケーキ 米粉と豆乳 チョコ🍰 エネルギー:83kcal たんぱく質:1.5g (大豆)					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ										