



12月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名国立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	しょうがく なんせい かんが こんだて きょうしやく とうじょう 『小学6年生が考えた献立』が給食に登場します！			1	2
1・2群 体をつくるもとになる食品				① 愛ごはん ② 牛乳 ③ ビーフンスープ ④ 魚のチリソース	① ごはん ② 牛乳 ③ すきやき ④ おしんこ和え
3・4群 体の調子を整える食品				②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④たら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきどうふ
5・6群 エネルギーのもとになる食品				③たまねぎ ほしいたけ にんじん もやし ニラ チンゲンさい ④ふかねぎ グリンピース	③にんじん だいずもやし しゅんぎく はさい ふかねぎ だいこん ④ キャベツ にんじん きゅうり だいこんつぼづけ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①こめ むぎ ③ピーマン ねりごま ごまあぶら さとう ④あぶら さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごま さとう ごまあぶら	697kcal/28.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	614kcal/25.3g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物	
こんだてめい	5	6	7	8	9
1・2群 体をつくるもとになる食品	① ごはん ② 牛乳 ③ 家常豆腐 ④ 中華サラダ	① ごはん ② 牛乳 ③ 白菜のみそ汁 ④ ぶりの鰯菜塩焼き	① ココア揚げパン ② 牛乳 ③ ラビオリスープ ④ ブロッコリーのソテー	① 愛ごはん ② 牛乳 ⑤ みかん ③ みそおでん ④ 手作りしらすのりかけ	① きつね丼 (愛ごはん) ② 牛乳 ③ 炒り豆腐のカレー風味
3・4群 体の調子を整える食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく あかみそ だいず	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④ぶり	②ぎゅうにゅう ③ペーコン ラビオリ(とりにく)ぶたにく ④ウィンナー	②ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶむぎみそ うずらたまご がんもどき ④しらすほし かつおぶし わかめ	①あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だいずネーと
5・6群 エネルギーのもとになる食品	③にんじん グリンピース ほしいたけ たいのこ たまねぎ ④ もやし キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	③はくさい こまつな えのきたけ にんじん ④ わかち	③にんじん たまねぎ パセリ ラビオリ(たまねぎ) ④ ブロッコリー コーン にんじん	③にんじん だいこん じゃがいも いんげん こんにやく ⑤みかん	①にんじん たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ③たまねぎ にんじん ほしいたけ ほうれんそう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①こめ ③ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも	① ココア ミルク(ココア) あぶら ③ラビオリ(こんにやく) じゃがいも ④ オリーブオイル	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④アーモンド さとう ごま	①こめ むぎ ③ごまあぶら さとう でんぶん ③ごまあぶら さとう
	64kcal/24.0g 魚・海藻・卵・いも類・果物	605kcal/23.3g 海藻・卵・果物	627kcal/23.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	661kcal/26.8g 緑黄色野菜	680kcal/26.1g 魚・海藻・卵・いも類・果物
こんだてめい	12	13	14	15	16
1・2群 体をつくるもとになる食品	① ごはん ② 牛乳 ③ 塩ちゃんこ鍋 ④ 糸こんにゃくのきんぴら	① ごはん ② 牛乳 ③ 石狩汁 ④ ひるあじ	① チーズパン ② 牛乳 ③ カルボナーラ・スパゲティ ④ お豆さんサラダ	① 愛ごはん ② 牛乳 ③ ひじきのゆめ煮 ④ かつおみそ	① コンソメライス ② 牛乳 ③ ビーフシチュー ④ キャラメルポテト
3・4群 体の調子を整える食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく やきどうふ たらちゅうみれ(たらちゅう) ④ぎゅうにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③さけ こめみそ ④ぶたにく きつたまげ	②ぎゅうにゅう ③ペーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ しるいんげんまめ ④えんどうまめ ガルパンソー だいず レンズまめ あずき	②ぎゅうにゅう ③とりにく きつたまげ あつあげ ひじき ④かつおなまりぶし むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	③にんじん だいこん だいずもやし はくさい ふかねぎ しいたけ ④ごぼう いたここんにやく にんじん いんげん	③にんじん だいこん しめじ コーン ふかねぎ こまつな ④にんじん きくらげ こんにやく ひる(はにんにく)	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ④ キャベツ レッドキャベツ コーン	③にんじん こんにやく ほしいたけ たいのこ いんげん ④にんじん ニら きくらげ ごぼう	③にんじん たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマト
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①こめ ③たらちゅうみれ(でんぶん) こむぎ(さとう) あぶら ④ごまあぶら ごま さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ごま	① チーズ ③ オリーブオイル スパゲティ ④あかまい おしもぎ もちぢぎ げんまい たかきび はちみつ さとう あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④さつまいも あぶら さとう マーガリン(乳不使用) アーモンド
	642kcal/27.2g 海藻・卵・いも類・果物	617kcal/28.2g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	691kcal/28.3g 魚・海藻・いも類・果物	646kcal/30.1g 卵・果物	694kcal/21.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物
こんだてめい	19	20	21	22	23
1・2群 体をつくるもとになる食品	① 少なめごはん ② 牛乳 ⑤ ふりかけ ③ 旬の野菜たっぴりうどん ④ 入替しりしり	① ごはん ② 牛乳 ③ けんちん汁 ④ さばのみそ煮	① クロワッサン ② 牛乳 ⑤ クリスマスケーキ ③ コーンポタージュ ④ フライドチキン・ブロッコリー	① 冬至かぼちゃのカレーライス (愛ごはん) ② 牛乳 ③ アップルポンチ	① 愛ごはん ② 牛乳 ③ 豚汁 ④ 高野ちゃんブルー
3・4群 体の調子を整える食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつたまげ ④まぐらあぶらづけ たまご ⑤かつおぶし わかめ のり	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④さば みそ	②ぎゅうにゅう ③とうにゅう ペーコン ④とりにく	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むぎみそ おから あぶらあげ ④こうやどうふ とりにく
5・6群 エネルギーのもとになる食品	③ ひる(はにんにく) にんじん たまねぎ ほしいたけ はくさい ④にんじん はねぎ ⑤かぼちゃ	③にんじん ほしいたけ ごぼう こんにやく はねぎ	③にんじん たまねぎ パセリ コーン ④ ブロッコリー	①かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース ④りんご みかん もも	③にんじん ごぼう だいこん ふかねぎ だいずもやし こんにやく ④にんじん ほしいたけ ニら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①こめ ③うどん あぶら ④あぶら ⑤えごま みずあめ さとう でんぶん	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④さとう	①クロワッサン ③じゃがいも ④りんご あぶら こむぎ(さとう) ケーキ	①こめ むぎ パター こむぎ(さとう) あぶら ③オナデコソップ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④あぶら さとう ごま
	676kcal/28.5g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	604kcal/25.9g 海藻・卵・果物	689kcal/27.5g 魚・海藻・卵・果物	694kcal/21.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	694kcal/30.0g 魚・海藻・卵・果物

★物資源達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

冬の野菜を食べよう!

これから旬を迎える冬野菜は、薬料理や魚類に合うものばかりです。旬の味は栄養価も高く、おいしく、そして何より安価で手に入ります。体を温める料理を食べて、冬を乗り越えましょう。

<p>白菜 鍋や漬物に最適！芯は炒めてもおいしいよ！</p>	<p>菜ねぎ 強い香りが食欲をそそるね。体がほかほかするよ！</p>	<p>大根 煮つぱら煮つぱらまで煮ると食べられるよ！かぜの予防に！</p>	<p>ごぼう おなかの中をきれいにしてくれるよ。よく噛んで食べよう！</p>	<p>小松菜 ビタミンやカルシウムなどの栄養があるよ！</p>
---	---	--	---	--

楽しく、元気な冬休み!

12月22日は **冬至**

冬至は、一年の中でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に浸かると、この年の冬は、風邪をひかないという言い伝えがあります。給食では、22日にかぼちゃを入れたカレーライスが登場します。給食センターでは、**前名の子どもたちが、この冬も風邪をひかず、元気に過ごせますように・・・と願いを込めて、作ります！お楽しみに〜!**

元氣ランジャー
朝はしっかり食べるランジャー!

元氣いっぱい動くランジャー!
外で体を動かせば、体がほかほかしたまてって気分もスッキリするランジャー!

夜ふかしせずに寝るランジャー!
ぐっすり寝て疲れをとり、体を休め、明日のパワーをためるランジャー!



12月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金
<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉菜 ・キャベツ ・アスパラ ・レッドキャベツ ・白菜 ・フロッコリー ・もやし ・きくらげ 	<p>いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。 朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増える時期です。 新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使ったいねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。</p>		<p>1 魚のチリソース 麦ごはん</p>	<p>2 ヨーグルト おしんこ和え ごはん</p>
<p>5 中華サラダ ごはん</p>	<p>6 豆乳 すりの葉菜と塩焼き ごはん</p>	<p>7 フロッコリーのバター ココア揚げパン スープ</p>	<p>8 手作りしらねりかけ みそ汁 麦ごはん</p>	<p>9 炒り豆腐のカレー風味 麦ごはん</p>
<p>家 常豆腐は、マーボー豆腐の豆腐が厚揚げに代わった料理です。寒い冬に、ピリ辛の料理を食べると、体が温まります。</p>	<p>鹿児島県の長島町より、今が旬のブリが届きました！寒くなると、脂が乗っておいしくなります。葉菜や塩に漬けて、こんがり焼きました。</p>	<p>人気メニューのココア揚げパンを作ります。ビニール袋を使って食べましょう。ラビオリは、小麦粉の皮に、野菜や肉を詰めて、包んだ料理です。</p>	<p>おでんのおいしい季節です。大根やこんにやく・ちくわ・結び昆布などを大きな釜で煮込みます。今日は地元のあまみそを使ったみそ味のおでんです。</p>	<p>きつね丼は、きつねが好きな油揚げが入っています。甘辛く煮込んだ油揚げが、ごはんによく合います。炒り豆腐のカレー風味は、新メニューです。</p>
<p>12 糸こんにゃくのあんかけ ごはん</p>	<p>13 ひるあざ ごはん</p>	<p>14 お豆でんサラダ チースパン</p>	<p>15 かつおみそ 麦ごはん</p>	<p>16 揚げパン ごはん</p>
<p>ちゃんこ鍋は相模部屋で作られている料理で、ちゃんこ番のお相模さんが作った鍋のことです。今日はあつさり塩味のちゃんこ鍋を作ります。</p>	<p>石狩汁は北海道の石狩川に鮭が上る様子から、名付けられました。鮭を入れた米みそ汁立ての汁で、心も体もほっこり温まります。</p>	<p>カルボナーラ・スパゲティに挑戦します。使われている黒こしょうが「炭」の意味を表す「カルボネ」に似ていることが名前の由来です。</p>	<p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>しもむら小6年生が立てた献立です。えらぶ牛を使ったピシチューを考えてくれました。今回は、鹿児島県内産の牛肉で作ります。</p>
<p>19 えごますりかけ ごはん</p>	<p>20 さばのみそ煮 ごはん</p>	<p>21 フロッコリー クリスマスケーキ クロワッサン</p>	<p>22 アマリゴ 揚げたて! 麦ごはん</p>	<p>23 高野豆腐 麦ごはん</p>
<p>下平川小6年生が立てた献立です。地元の旬の野菜・ひる(葉にんにく)を使った献立を考えてくれました。あつたかいおうどんで寒い冬を乗り越えましょう。</p>	<p>秋の終わりに、サバが旬を迎えます。最も脂が乗っていて、美味しい時期とされています。今日は、みそ味で、ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>クリスマス一足早いクリスマスメニューです。セルフデザートは、事前に自分が選んだケーキを食べましょう。一番人気はチョコケーキでした。</p>	<p>冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に浸かると、この年の冬は、風邪をひかないという言い伝えがあります。手作りのカレーライスです。</p>	<p>2学期最後の給食になりました。冬休みに入りますが、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけましょうね。良いお年をお迎えください。</p>

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用、そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには、栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)

体を強くしよう! (たんぱく質)

体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!