

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり・あおさ・もずく・わかめ・こんぶなど)」、「しらす干し」、「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります



鹿児島市立松元学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>2 ④こくやさいかきあげ ⑤しそあじひじき ②ごはん ③★かきあげうどん</p>	<p>3 ④きりほしホリタン ⑤マーシャルビーンズ ②あつぎり ③さつまいもポタージュ</p>	<p>4 ④だしまきだまご ⑤★みかん ⑥おちやふりかけ ②ごはん ③おでん</p>	<p>5 ④★しゅうまい(2こ) ②★メロフッソ ③とうふのちゅうかに</p>	<p>6 ④さんまのおかか ⑤★あまおうのクレープ ②ごはん ③ぶたじる</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、さつまあげ(卵) ④前削(だし) ⑤ひじき	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、牛乳 ④ハム ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③鶏肉、はんぺん(魚・山芋)、中揚げちくわ、昆布、前削(だし)、昆布(だし)	①牛乳 ③豚肉、豆腐 ④豚肉	①牛乳 ③豚肉、うす揚げ、みそ ④さんま、かつおぶし ⑤卵、スキムミルク、ゼラチン
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ ④はくさい、葉ねぎ ⑤たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく ⑥しそのみ	③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン ④グリーンピース、ウージパウダー(さとう糖) ⑤きりほしだいにん、にんじん、たまねぎ ⑥レマ、パプリカ	③にんじん、だいこん、ごんにゅく ④インゲン ⑤みかん ⑥お茶、しそ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ ④たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ ⑤しょうが、にんにく ⑥たまねぎ、しょうが	③にんじん、だいこん、ごぼう、だいごもやし ④こんにゃく、しょうが、葉ねぎ ⑤いちご
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③小麦粉、菜種油 ④さとう、油、水あめ ⑤酒、みりん、しょうゆ	②精白米、強化米 ③小麦粉、生クリーム ④オリゴ糖、さとう ⑤さとう、油 ⑥チキンプライオン、チキンプライオン、コンソメ、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さつまいも ④さとう、でんふん、菜種油、ごま、さとう ⑤酒、みりん、しょうゆ ⑥みりん、酢、しょうゆ、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③小麦粉、生クリーム ④小麦粉、でんふん、さとう、ごま油 ⑤チキンプライオン、酒、しょうゆ ⑥中華スープ、こしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、キャノーラ油、さとう、でんふん ④小麦粉、さとう、水あめ、マーガリン、でんふん ⑤酒、みりん ⑥しょうゆ、みりん、塩
エネルギー	小: 671 kcal 中: 785 kcal	小: 655 kcal 中: 790 kcal	小: 641 kcal 中: 741 kcal	小: 700 kcal 中: 836 kcal	小: 675 kcal 中: 777 kcal
タンパク質	小: 22.2 g 中: 26.3 g	小: 25.2 g 中: 29.7 g	小: 25.3 g 中: 28.9 g	小: 26.7 g 中: 32.2 g	小: 27.0 g 中: 30.3 g
献立	<p>9 ④しらすおかかふりかけ ⑤★カトリンこ ②ごはん ③くろふたにくとだいにんのみそじ</p>	<p>10 ④てりやきチキン ⑤★スライスチーズ ②ハガーパン ③ビーンズシチュー</p>	<p>11 ④わふうおちひんバーグ ⑤★おちひん ②ごはん ③★くたくさんみそじる</p>	<p>12 ④さけのチーズフライ ②★ミルク ③ぶゆやさいのりんごパン しおこうスープ</p>	<p>13 ④みかんボンチ ②ごはん ③おにくとだいにんカレー</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、ちくわ、みそ ④しらすほし、かつおぶし、青のり ⑤わかめ	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、大豆、牛乳 ④カルパソ、チーズ、スキムミルク ⑤鶏肉、⑥チーズ	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ ④煮干し(だし) ⑤鶏肉、鶏肉	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉 ④鮭、チーズ	①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ
おもに体の調子を整える	③だいにん、にんじん、ごんにゅく ④きぬぎや、しょうが ⑤りんご	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ④コーン、ブロッコリー ⑤しょうが	③にんじん、もやし、えのきだけ ④はくさい ⑤だいこん、しょうが、葉ねぎ ⑥たまねぎ	②りんご ③たまねぎ、にんじん、だいこん ④はくさい、ブロッコリー、マッシュルーム	③たまねぎ、にんじん、だいこん、しょうが ④にんにく、しめじ、グリーンピース、りんご ⑤みかん、デコパン、ナタデココ ⑥りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも、ざらめ、キャノーラ油 ④ごま、ごま油 ⑤しょうゆ、みりん、酒	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム ④さとう ⑤チキンプライオン、赤ワイン(乳・小麦) ⑥コンソメ、塩、こしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも ④さとう、でんふん ⑤酒、しょうゆ、チキンプライオン	②ミルク ③ぶゆやさいのりんごパン ④パン粉、小麦粉、菜種油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③小麦粉、小麦粉、菜種油
エネルギー	小: 607 kcal 中: 730 kcal	小: 664 kcal 中: 820 kcal	小: 654 kcal 中: 800 kcal	小: 635 kcal 中: 760 kcal	小: 620 kcal 中: 755 kcal
タンパク質	小: 23.9 g 中: 28.7 g	小: 32.4 g 中: 38.8 g	小: 25.4 g 中: 31.3 g	小: 31.7 g 中: 37.1 g	小: 21.3 g 中: 25.4 g
献立	<p>16 ④まめ・アツ・いりこ ⑤おちやかりあえ ②むぎごはん ③★おやこどん</p>	<p>17 ④★フライドチキン ⑤★セレクトケーキ ②パンフキンパン ③★コンソメジュリアン</p>	<p>18 ④ツツみそ ②ごはん ③★すきやきうどん</p>	<p>19 ④ベーコンとほうれんそうのソテー ②ツイスト ③★ミートスパゲティ</p>	<p>20 ④★さきゆずみそに ⑤こちんおちやかりかけ ②ごはん ③かほちやのそぼろ</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、かまぼこ、うす揚げ、卵 ④前削(だし) ⑤大豆、煮干し、青のり	①牛乳 ③A・B卵、乳、大豆 C豆乳、大豆 ④かほちや	①牛乳 ③牛肉、焼き豆腐 ④ごぼう、茶うけみそ	①牛乳 ③大豆、豚肉、牛肉、チーズ ④スキムミルク、豚ゼラチン ⑤コーン(卵・乳)	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、大豆 ④さき、みそ ⑤昆布、のり
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ ④葉ねぎ ⑤粉茶	③にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、パセリ ④にんにく、白ごぼう ⑤チキンプライオン(卵・小麦)、チキンプライオン(卵・小麦)、米粉、でんふん、菜種油、水あめ、小麦粉、C米粉、コーンスターチ、菜種油、オリゴ糖	③にんにく、たまねぎ、しいたけ ④えのきだけ、ごんにゅく、だいごもやし ⑤はくさい、かほちや	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース ④マッシュルーム、にんにく ⑤にんじん、コーン、ほうれんそう	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かほちや ④こんにゃく、たけのこ、インゲン、しょうが ⑤ゆず ⑥粉茶
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③さとう ④キャノーラ油、アーモンド、さとう、ごま ⑤みりん、しょうゆ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③キャノーラ油、さとう、ざらめ ④バター ⑤酒、みりん	②精白米、強化米、カルシウム米 ③キャノーラ油、さとう、ざらめ ④酒、みりん	②ツツみそ、バター(卵・乳) ③キャノーラ油、さとう ④バター ⑤酒、みりん、チキンプライオン、小麦粉、トマトピューレ ⑥ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、こしょう	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油、でんふん ④さとう、米粉、⑤米、でんふん、さとう ⑥酒、みりん、しょうゆ ⑦みりん、塩
エネルギー	小: 637 kcal 中: 786 kcal	小: 27.6 kcal 中: 27.1 kcal 小: 26.8 kcal	小: 646 kcal 中: 787 kcal	小: 644 kcal 中: 824 kcal	小: 666 kcal 中: 807 kcal
タンパク質	小: 29.2 g 中: 35.7 g	小: 34.9 g 中: 33.6 g 小: 33.3 g	小: 25.8 g 中: 31.2 g	小: 27.7 g 中: 34.5 g	小: 26.5 g 中: 31.8 g

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

12月11日の「和風おちひんバーグ」には、松元幼稚園のみなさんが育ててくれた大根を使用します。松元幼稚園のみなさんありがとうございます。

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気を予防するといわれています。

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暴饮暴食はやめよう