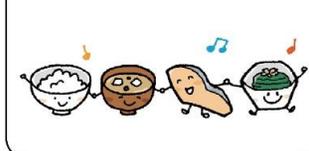
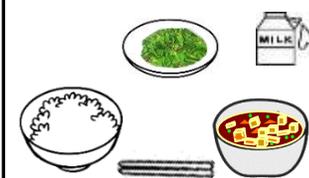




12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金				
こんだて	<h2 style="color: blue;">寒さに負けぬ工夫をしよう!</h2> <p>今年も残すところ後1か月となり、もうすぐ冬休みがやってきます。寒さも一段と厳しさを増していき、空気も乾燥しやすくなるので、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いがとても大切です。学校だけでなく、家でも風邪やインフルエンザの予防対策について話し合ってみましょう。</p> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <h3>「かぜ」をひくのはどうして?</h3> <p>風邪は、ウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、風邪を引いている人からもうつります。白頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって風邪をひかないように気をつけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <h2 style="text-align: center;">今年かぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント</h2> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 手洗いうがいをする</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>2 しっかり栄養をとる</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>3 十分な睡眠をとる</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>4 マスクをつける</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5 人ごみを避ける</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6 適度な運動をする</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。</p>					1				
	エネルギー(kcal)						③やさいのすいため			
	たんぱく質(g)						 <p>①ごはん ②まーぼーだいこん</p>			
	主に体を作る食品	1群						<p>・人参</p> <p>・かぼちゃ</p> <p>・葉ねぎ</p> 		
	主に体の調子を整える食品	2群						<p>②ぎゅうにく ②③ぶたにく</p> <p>②とうふ だいす みそ</p> <p>牛乳</p> <p>②ねぎ チンゲンサイ ②③にんじん ③ピーマン</p> <p>②だいこん たまねぎ だけのこ しいたけ</p> <p>②にんにく ②③しょうが ③キャベツ もやし</p>		
	主にエネルギーとなる食品	3群						<p>12/6 (水) パンの袋</p> <p>12/11 (月) みかんの皮</p> <p>12/18 (月) ケーキの箱・ビニール</p>		
調味料	4群						<p>ゴミの分別について</p> <p>(中身を出して資源袋へ)</p> <p>(汚れている場合はさっと洗う)</p>			
家庭でとってほしい食品	5群						<p>小 654 中 811</p> <p>30.1 37.1</p>			
一口メモ	6群						<p>①こめ ②さとう</p> <p>②③でんぷん</p> <p>②あぶら ②③ごまあぶら</p> <p>②テンメシジャン 醤油 塩 酒 豆板醤</p> <p>③醤油 塩 酢 酒</p>			
こんだて	4		5		6		7		8	
エネルギー(kcal)	小 636 中 787		小 617 中 728		小 637 中 809		小 677 中 840		小 617 中 763	
たんぱく質(g)	24.6 30.0		23.3 26.2		27.0 33.9		24.7 30.0		25.7 31.1	
主に体を作る食品	②ぶたにく なまあげ みそ ③かつおぶし		②とうふ あぶらあげ みそ ③いわし ④かつおぶし		②ハム こうやとうふ ③とりにく		②ぶたにく レッドキドニー 牛乳 ②スキムミルク チーズ		②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぎゅうにく	
主に体の調子を整える食品	牛乳 ③ひじき ③しらす		牛乳		牛乳		③ヨーグルト		牛乳 ③きぬさや	
主にエネルギーとなる食品	②③にんじん ③たかな		②にんじん ねぎ ④ほうれんそう		②にんじん チンゲンサイ ③ねぎ		②にんじん インゲン ②トマト		②にら チンゲンサイ ②③にんじん	
調味料	②さば節 焼酎 みりん 醤油 ③酢 醤油		②煮干し 酒 ③醤油 塩 みりん 酒 ④みりん 酒 醤油		②鶏から 醤油 塩 こしょう ③ケチャップ 豆板醤 みりん 酢		②カレーウ ウスターソース		②昆布 かつお節 醤油 塩 こしょう ③酒 みりん 醤油 唐辛子	
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜類 豆類		肉類 海藻類		小魚類 淡色野菜類		いも類 きのこと類		魚類 乳製品類	
一口メモ	<p>豚骨煮</p> <p>鹿児島県の郷土料理です。骨付きのお肉からはおいしい出汁も出ます。お肉を柔らかくして、臭みをとるために焼酎で下煮をします。豚の骨から出るおいしい旨味が野菜もおいしく食べられます。</p>		<p>白菜</p> <p>煮ても、炒めても、和え物にしてもおいしい白菜。冬の代表的なお野菜です。冬に柔らかくおいしくなります。加熱をすることでかさが減るので、たくさん食べることができます。</p>		<p>チリソース</p> <p>チリソースは、ピリッと辛い唐辛子の入ったソースです。唐辛子などの香辛料は、食欲増進や、体を温める効果があります。寒いときに体を温めるために上手に活用しましょう。</p>		<p>根菜カレー</p> <p>冬に旬を迎える根菜は多くあります。根菜は体を温める効果があります。煮込み料理に入れると体の芯から温まります。今日のカレーはどんなこんさいがはいっているかな?</p>		<p>きんぴらごぼう</p> <p>唐辛子のピリッと効いた「きんぴらごぼう」きんぴらごぼうの名前は、江戸時代の人形浄瑠璃の主人公の名前から来ています。ごぼうを食べる国は少なく、外国の人はびっくりするのだそうです。</p>	



12月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
こんだて	④みかん ③てづくりがね	④わかめのすのもの ③ぶりのうめみそやき	③てづくりふりかけ	③ホイコーロー	③コールスローサラダ	
エネルギー(kcal)	小 713 中 880	小 659 中 775	小 613 中 760	小 604 中 745	小 624 中 773	
たんぱく質(g)	21.7 25.8	29.6 32.9	25.4 31.2	26.2 32.1	23.2 28.0	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく なまあげ みそ ③たまご	②とりにく なまあげ ③ぶり ③みそ	②とりにく なまあげ ③かつおぶし	②つくね(とり) とうふ ③ぶたにく みそ	①とうにゅう あまなっとう(あずき) ②ぶたにく ベーコン ②あさり
	2群	牛乳	牛乳 ④わかめ	牛乳 ③ひじき わかめ ③しらす	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②ねぎ ②③にんじん ③にら	②④にんじん ②こまつな ねぎ	②にんじん ③しそば	②こまつな ②③にんじん ③ピーマン ねぎ	①ちやば ②ほうれんそう ②③にんじん
	4群	②たまねぎ ごぼう こんにやく ②③しょうが ④みかん	②ごぼう しいたけ こんにやく ④きゅうり ④しょうが ねりうめ	②たまねぎ こんにやく えだまめ	②はくさい えのき たまねぎ ②③たけのこ ③キャベツ しょうが にんにく	②たまねぎ しめじ えのき セロリ にんにく ③キャベツ コーン ③きゅうり レモン
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さといも ③さつまいも ③さとう こむぎこ てんぷん	①こめ ②さといも ②てんぷん ③④さとう	①こめ ②じゃがいも てんぷん ②さとう	①こめ ②③てんぷん ③さとう	①こめこ ①②③さとう ②マカロニ
	6群	②③あぶら	③④ごま	②あぶら ③ごま ごまあぶら	②ごま ②③ごまあぶら	①②あぶら ③★マヨネーズ
調味料	②かつお節 ③醤油 塩	②かつお節 昆布 みりん 醤油 塩 ③みりん 酒 ④醤油 塩 酢	②かつお節 みりん 醤油 ③酒 醤油 酢	②鶏がら 醤油 ③酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン	①ベーキングパウダー ②ワイン ②コンソメ 唐辛子 こしょう 塩 醤油 ③酢 マスタード	
家庭でとってほしい食品	魚類 きのこと類	豆類 種実類	緑黄色野菜類 淡色野菜類	小魚類 いも類	乳製品類 果物類	
一口メモ	手作りがね 『がね』は、鹿児島弁で『カニ』のことです。さつまいもを使った天ぷらですが、飛び出た棒状のさつまいもがかに見えるので、この名前がつけました。今日は手作りがねに挑戦してみました。	ぶり 『鱒』は冬に旬を迎えるお魚です。大きくなると名前が変わるので「出世魚」と呼ばれています。冬は特にあぶらがのっておいしい季節です。志布志産のおいしい新鮮なお魚を味わってください。	じゃがいも じゃがいもは特になじみ深い「芋」です。ホクホク好きな人も多いと思います。栄養的には炭水化物だけではなく、ビタミンCや、食物繊維も多く含まれています。	回鍋肉 豚肉とキャベツを炒めて甘味噌で味をつけた中華料理です。冬キャベツもおいしい時期です。春キャベツに比べると硬いので、生食より煮たり、炒めたりに向いています。	お米お茶蒸しパン 今日の蒸しパンは、お米の粉とお茶を使った蒸しパンです。食感が小麦粉とは異なりますが、お茶のよい香りもしますよ。お茶はビタミンCが多く含まれているので風邪の予防にも効果があります。	
	こんだて	④セレクトケーキ ③アスパラソテー	③さんしょくそぼろ	③はくさいのゆずびたし	④ゆでブロッコリー ③フライドチキン	しゅうぎゅうしき 終業式 たの げんき ふゆやす 楽しく・元気に冬休み♪ ◆早寝・早起き・朝ごはん! きまぐらだ せいじつ せいかつで1日をスタート
エネルギー(kcal)	小 703 中 852	小 608 中 748	小 618 中 750	小 659 中 746		
たんぱく質(g)	26.5 31.7	27.2 32.9	27.3 31.3	27.0 28.5		
主に体を作る食品	1群	②とりにく ウィナー とうにゅう ③ベーコン	②とうふ ③ぶたにく だいす ③たまご	②とりにく あぶらあげ みそ ②★さつまいも	②ベーコン ③とりにく	
	2群	牛乳 ③アスパラガス	牛乳	牛乳 ③こんぶ	牛乳	◆なんでも食べて元気なからだ! 好き嫌いせずにいろいろ食べよう
主に体の調子を整える食品	3群	②ほうれんそう ブロッコリー ②③にんじん	②にんじん こまつな ねぎ	②かぼちゃ ねぎ ③ほうれんそう	②にんじん ほうれんそう インゲン	
	4群	②はくさい セロリ ②③たまねぎ ③キャベツ コーン	②しいたけ まいたけ しめじ えのき ②だいこん ごぼう ③しょうが えだまめ	②ごぼう えのき しめじ しょうが ②③はくさい ③ゆず	②パセリ ④ブロッコリー ②たまねぎ セロリ	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ④ケーキ	①こめ ③さとう	①こめ ②ひらめん	①こめ ②じゃがいも マカロニ ③こむぎこ てんぷん	◆おやつを食べすぎ注意! げんき そと あそび 元気に外で遊びましょう
	6群	②③あぶら	③あぶら	②あぶら ③ごま	②③あぶら	
調味料	②鶏がら ワイン 塩 こしょう ③醤油 塩 こしょう	②かつお節 酒 みりん 塩 醤油 ③酒 醤油	②かつお節 みりん 酒 醤油 唐辛子 ③みりん 醤油	①チキンライスの素 ②チキンブイヨン ②③ワイン 醤油 塩 こしょう ③カレー粉 パプリカ粉 こしょう ④塩		
家庭でとってほしい食品	魚類 海藻類	いも類 果物類	豆類 小魚類	豆類 きのこと類		
一口メモ	セレクトケーキ 今日は、セレクトケーキの日です。何を選んだか覚えていませんか?自分が選んだケーキを確認して、間違えないようにとりましょう。	きのこ汁 色々な種類のきのこを使った『きのこ汁』は何種類入っているか探してみましょ。きのこの旨味は『グアニル酸』かつお節の『イノシン酸』と合わせると味の相乗効果がとてもおいしくなります。	ほうとう 今年の冬至は12月22日。一年で一番昼間の短い日になります。この日に「ン」のつく食べ物を食べると病気をしないといわれます。とくに南瓜(なんきん)を食べるのが一般的ですね。	ABCスープ アルファベットマカロニの入ったかわいいスープです。みなさんのお碗の中にはどの文字が入っていますか?自分のイニシャルの文字が入っていたらラッキーデーかも?		

