



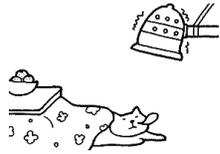
令和6年度

12月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
④高菜そぼろ ①麦ごはん ③おでん	④ほうれん草のナムル ①麦ごはん ③酢どり	④きな粉バナナッ ①少なめわかめごはん ③五目うどん	④パインサラダ ①コッパン(幼ロールパン) ③さつまいものクリーム煮	④キャベツのごま和え ⑤ムース ①さけそぼろすし ③あおさと豆腐のすまし汁
②ぎゅうにゅう ③とりにく・ちくわ・がんもどき うすらのたまご・こんぶ ④ぶたにく・たまご	②ぎゅうにゅう ③とりにく	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ ④だいず・きなこ	②ぎゅうにゅう ③とりにく・だいず・スキムミルク	①さけ・たまご ②ぎゅうにゅう ③とうふ・あおさのり ⑤ムース(れんにゅう・スキムミルク)
①こめ・むぎ ③じゃがいも ③さとう ④ごまあぶら	①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら・でんぶん ③さとう ④ごまあぶら・ごま	①こめ ③うどん・あぶら ③さとう ④アーモンド	①パン ③さつまいも・生クリーム・こむぎこ マーガリン ④さとう・あぶら・はちみつ	①こめ・むぎ・あぶら ④ごま・さとう ④ごまあぶら ⑤ムース(みずあめ・あぶら)
③しょうが・だいこん・こんにやく さやいんげん ③④にんじん ④にんにく・たかな	③たまねぎ・きくらげ・たけのこ ピーマン ③④にんじん ④ほうれんそう・きゅうり	③ごぼう・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はねぎ ④バナナチップ	③たまねぎ・しめじ・ほうれんそう ③④にんじん ④プロックリー・キャベツ・パイ レモン	①ほうれんそう ③はくさい ③④にんじん ④キャベツ・コーン
532 kcal , 22.1 g 618 kcal , 23.9 g 795 kcal , 29.7 g	550 kcal , 21.0 g 640 kcal , 22.7 g 818 kcal , 28.1 g	534 kcal , 20.5 g 670 kcal , 24.4 g 872 kcal , 30.4 g	482 kcal , 20.4 g 644 kcal , 24.8 g 818 kcal , 31.2 g	542 kcal , 20.8 g 606 kcal , 21.8 g 751 kcal , 26.2 g
9	10	11	12	13
④ぶどうゼリー入りフルーツポンチ ①麦ごはん ③冬野菜カレー	④麻婆じゃがいも ①麦ごはん ③中華コーンスープ	④チキン南蛮・タルタルソース ⑤添え野菜 ①麦ごはん ③玉ねぎと油揚げの味噌汁	④ごぼうとナッツのサラダ ①ロールパン(中2個) ③カルボナーラ風スパゲッティ	⑤みかん ④磯ミックス ①麦ごはん ③ちゃんこ鍋
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③とりにく・たまご ④ぶたにく・みそ・おから	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・とうふ・わかめ おから・みそ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ベーコン・チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく・さくらじもとりにくだんご あぶらあげ・とうふ ④にほし・しおこんぶ・かつおぶし
①こめ・むぎ ③さつまいも・あぶら ④ナタデココ・さとう・ゼリー	①こめ・むぎ ③はるさめ ④でんぶん・ごまあぶら ④じゃがいも・さとう・あぶら	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④でんぶん・あぶら・タルタルソース ④さとう	①パン ③スパゲッティ・オリーブオイル 生クリーム ④ピーナツ・ごま・さとう・はちみつ	①こめ・むぎ ④さとう・あぶら・ごま
③にんにく・たまねぎ・にんじん だいこん・プロックリー・えだまめ りんご ④みかん・パイナップル・おうとう	③えのきたけ・きくらげ・コーン チンゲンサイ ③④にんじん ④にんにく・しょうが・ほししいたけ たまねぎ	③はくさい・はねぎ・たまねぎ ③⑤にんじん ⑤キャベツ・ほうれんそう・レモン	③にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ほうれんそう ④ごぼう・あかピーマン・きゅうり	③ごぼう・にんじん・いとこんにやく はくさい・だいこん・だいずもやし えのきたけ・にら ⑤みかん
564 kcal , 20.1 g 656 kcal , 21.7 g 844 kcal , 26.8 g	518 kcal , 21.0 g 600 kcal , 23.5 g 768 kcal , 29.0 g	562 kcal , 20.1 g 651 kcal , 22.1 g 841 kcal , 28.7 g	582 kcal , 23.7 g 628 kcal , 24.8 g 844 kcal , 32.4 g	531 kcal , 24.8 g 602 kcal , 27.6 g 761 kcal , 34.1 g
16	17	18	19	20
④切り干し大根のごま和え ①麦ごはん ③肉じゃが	④しゅうまい(幼1小2中3) ⑤中華風そえ野菜 ①麦ごはん ③豆腐の中華煮	④オムレツのトマトソースかけ ①白ごはん ③ポトフ	④きびなごのチーズ衣揚げ ⑤りんご ①枝豆ゆかりごはん ③中華スープ	④南瓜のミートチーズ焼き ⑤国産ゆずゼリー ①少なめ麦ごはん ③ピリ辛フォー
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とうふ ④しゅうまい(とりにく・ぶたにく)	②ぎゅうにゅう ③とりにく・ウィンナー ④オムレツ(たまご)・だいず	②ぎゅうにゅう ③ベーコン・わかめ ④きびなご・チーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぎゅうにゅう・だいず・チーズ
①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③さとう ④ごま	①こめ・むぎ ③④でんぶん ④こむぎこ ③⑤ごまあぶら ⑤さとう・ごま	①こめ ③じゃがいも ④オリーブオイル	①こめ ③ごまあぶら ③④でんぶん ④こむぎこ・あぶら	①こめ・むぎ ③クイッキオ・ごま・あぶら ④オリーブオイル・パンこ ⑤ゆずゼリー
③しょうが・たまねぎ・えだまめ いとこんにやく ③④にんじん ④ほししいたけ・キャベツ・ほうれんそう	③ほししいたけ・えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・さやえんどう ③⑤にんじん ⑤コーン・きゅうり	③セロリ・にんじん・キャベツ ③④たまねぎ ④えのきたけ・ピーマン・しめじ ほうれんそう	①えだまめ・しそ ①③にんじん ③きくらげ・はねぎ・コーン りんご	③しょうが・たけのこ・チンゲンサイ きくらげ ③④にんにく・にんじん たまねぎ ④かぼちゃ・トマト マッシュルーム ⑤ゆず
552 kcal , 24.5 g 635 kcal , 27.1 g 820 kcal , 33.9 g	512 kcal , 23.5 g 611 kcal , 27.2 g 798 kcal , 34.2 g	550 kcal , 21.9 g 646 kcal , 23.6 g 846 kcal , 29.5 g	496 kcal , 21.3 g 619 kcal , 25.5 g 796 kcal , 31.2 g	551 kcal , 24.8 g 644 kcal , 27.7 g 828 kcal , 34.6 g



<p>23</p> <p>④かつおしぐれ丼の具</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③さつまいもと野菜のすいとん汁</p>	<p>24</p> <p>⑤ゆでアヲコリ</p> <p>④タンドリーチキン</p> <p>⑥セレクトケーキ</p> <p>①ロールパン (中2個)</p> <p>③シンデレラポタージュ</p>	<h3>冬休み</h3>	<p>12月21日(土)は冬至です。 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 20日に冬至メニューとしてかぼちゃを使った「ミートチーズ焼き」、ゆずのゼリーを入れてあります。</p>
<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・あぶらあげ</p> <p>④かつおなまりふし・たまご</p>	<p>②③ぎゅうにゅう</p> <p>③だいず</p> <p>③④とりにく</p> <p>④ヨーグルト</p>	<p>おもに体をつくる もとなる食品</p>	<p>冬至です!</p>
<p>①こめ・むぎ</p> <p>③だんごのこな・さつまいも</p> <p>④さとう・あぶら</p>	<p>①パン</p> <p>③こむぎこ・マーガリン</p> <p>⑤ドレッシング</p> <p>⑥ケーキ</p>	<p>おもにエネルギーの もとなる食品</p>	
<p>③にんじん・はくさい・はねぎ</p> <p>④しょうが・えだまめ</p>	<p>③にんじん・マッシュルーム かぼちゃ・パセリ</p> <p>③④たまねぎ ④にんにく・しょうが</p> <p>⑤ブロッコリー</p>	<p>おもに体の調子を整える もとなる食品</p>	
<p>530 kcal , 26.4 g</p> <p>609 kcal , 29.5 g</p> <p>785 kcal , 37.0 g</p>	<p>578 kcal , 26.5 g</p> <p>702 kcal , 31.7 g</p> <p>806 kcal , 38.1 g</p>	<p>幼稚園 小学校 中学校</p> <p>エネルギー・たんぱく質</p>	

～牛乳について～

寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきます。成長のためにしっかり飲みましょう！

牛乳に含まれる栄養素と割合

☆ 1日12時間労働、休日もない酪農家の方に感謝。

おいしい牛乳が飲めるのは、お母さん牛と酪農家の人のおかげです。

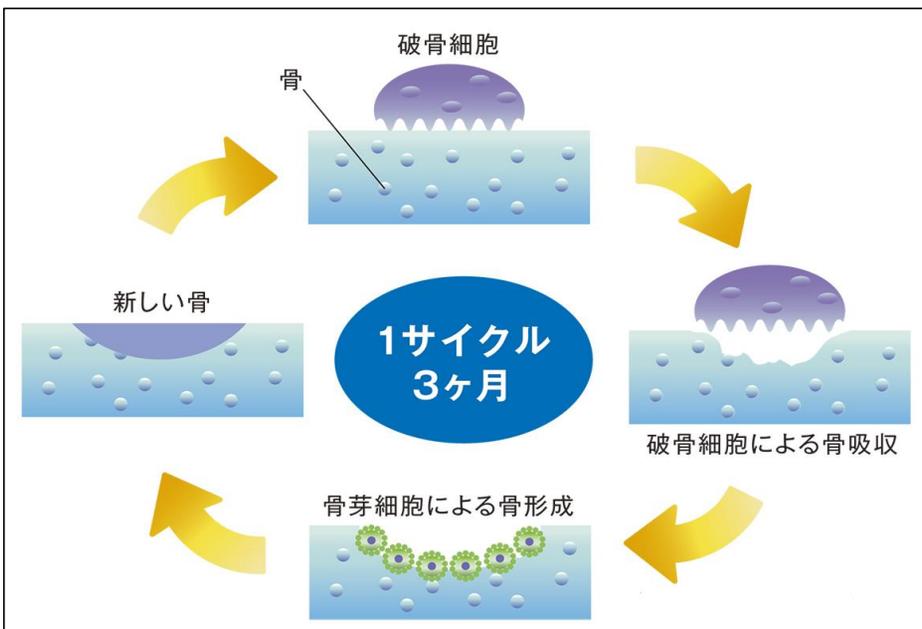


資料：「牛乳力」(一社)Jミルク

☆ 牛乳はなぜ毎日給食にでるのだろうか？

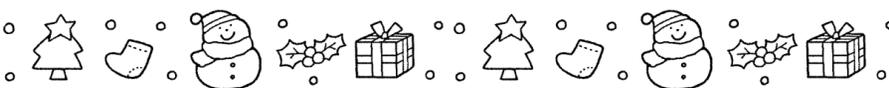
人の体の骨は毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

牛乳には、骨や歯をつくり、じょうぶにするカルシウムが多く含まれています。だから給食には毎日牛乳が出るのです。



牛乳の味は、1年中同じように感じている人も多いようですが、他の農産物と同じように季節や生産地などによって変化します。一つめは、えさによるちがいがあります。二つめは、季節によるちがいです。乳牛は寒さに強く、暑さに弱い動物なので、乳成分は暑い時期にえさを食べる量が減る傾向にあり、それらによって影響されます。三つめは、地域環境によるちがいです。たとえば、北海道のような冷涼な気候の地域では、暑さの厳しい地域よりも乳脂肪や無脂乳固形分とも高くなる傾向にあります。しかし、学校給食の牛乳は、なにかを添加したり、うすめたり、濃くしたりなどの加工は一切しておらず、乳牛からの乳(生乳)を熱殺菌処理の

☆ 牛乳1本のカルシウムを他の食品でとるとしたら。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食