

令和7年度




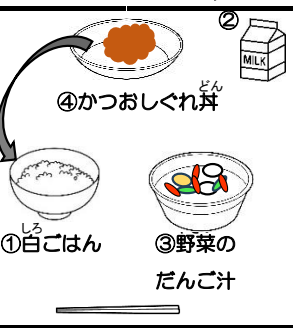

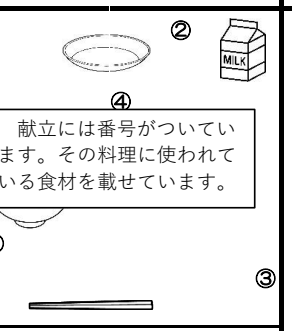


12月こんだてよていひょう

*12月のお米は令和7年産の鹿児島県産「なつほのか又はあきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

薩摩川内市立里学校給食センター



日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	 ④ごぼうとナッツのサラダ ①きな粉揚げパン ③ミートボールと豆のケチャップ煮	 ④高菜そば ①白ごはん ③おでん	 ④もやしのナムル ①白ごはん ③回鍋肉	 ④フルーツポンチ ①麦ごはん ③冬野菜カレー	 ⑤みかん ④ひじきの酢の物 ①鮭そぼろ寿司 ③のっぺい汁
おもに体をつくるものになる食品	1 ①きなこ ③ミートボール・だいず 2 ②ぎゅうにゅう 3 ③プロックリー ④④にんじん	③とりにく・さつまあげ・あつあげ ④がんもどき ④ぶたにく・たまご ②ぎゅうにゅう ③こんにふ	③ぶたにく・あつあげ・だいず・みそ ②ぎゅうにゅう ④わかめ	③ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	①さけ・たまご ③とりにく・さつまあげ・とうふ ②ぎゅうにゅう ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	③たまねぎ・コーン・えだまめ ④にんにく ④ごぼう・きゅうり	③さやいんげん ③④にんじん ④たかな	③キャベツ・たまねぎ・たけのこ ④ほししいたけ・にんにく・しょうが ④もやし・きゅうり	③にんにく・だいこん・えだまめ ④たまねぎ・りんご ④みかん・パイナップル・おうとう	③だいこん・こんにゃく・ごぼう ④ほししいたけ・ねぶかねぎ ④きゅうり・もやし ⑤みかん
おもにエネルギーのもとになる食品	①パン ①③④さとう ③じゃがいも ①③あぶら ④ピーナッツ・ごま	①こめ ③じゃがいも ③④さとう ④ごまあぶら・あぶら	①こめ ③でんぶん ③④さとう ③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま	①こめ・むぎ ③さつまいも ④ナタデココ・さとう ③あぶら	①こめ ①④さとう ③さといも・でんぶん ①あぶら・ごま ④ごまあぶら・ごま
栄養価	368 kcal 15.9 g 1.3g 654 kcal 25.6 g 2.7g 840 kcal 32.0 g 3.5g	504 kcal 22.0 g 1.5g 621 kcal 24.8 g 2.0g 758 kcal 30.0 g 2.4g	479 kcal 18.6 g 1.3g 643 kcal 23.0 g 1.6g 785 kcal 27.7 g 2.0g	522 kcal 19.0 g 1.3g 653 kcal 21.6 g 1.5g 796 kcal 25.6 g 2.0g	527 kcal 22.8 g 1.9g 629 kcal 25.8 g 2.6g 813 kcal 33.0 g 3.4g
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	 ④麻婆じゃがいも ⑤焼きプリンタルト ①白ごはん ③中華コンスープ	 ④和風サラダ ①小さめコッパパン(幼ロール) ③スパゲティナポリタン	 ④海藻と小魚の佃煮 ⑤ミルク ①麦ごはん ③すき焼き風煮	 ④お芋とお豆のかりんとう ①白ごはん ③豆乳鍋	 ④さばのオイネーズ焼き ⑤ほうれん草のピーナッツあえ ①雑穀ごはん ③白菜のみそ汁
おもに体をつくるものになる食品	1 ③とりにく・たまご 2 ④ぶたにく・みそ・おから ⑤たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤にゅう	③ぶたにく ③④だいず ②ぎゅうにゅう ③チーズ ④わかめ	③ぶたにく・とうふ ②ぎゅうにゅう ④ひじき・にほし くきわかめ	③とりにく・とうふ・とうにゅう ④だいず ②ぎゅうにゅう	③あつあげ・おから・みそ ④さば ②ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	③チンゲンサイ ③④にんじん ③えのきたけ・きくらげ・コーン ④たまねぎ・にんにく・しょうが ④ほししいたけ	③たまねぎ・マッシュルーム ④にんにく ④だいこん・コーン	③はくさい・だいずもやし・しらたき ④さやえんどう・ほししいたけ ④ねぶかねぎ・たまねぎ	③はくさい・ねぶかねぎ・しらたき ④えのきたけ ④えだまめ	③はねぎ ③④にんじん ④パセリ ⑤ほうれんそう ③えのきたけ・はくさい ④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	①こめ ③はるさめ ③④でんぶん ④じゃがいも ④⑤さとう ⑤こむぎこ ③④ごまあぶら ④あぶら	①パン ③スパゲッティ ④⑤さとう ③オリーブオイル ④ごまあぶら・ごま	①こめ・むぎ ③④さとう ⑤ミルク ③あぶら ④くるみ・ごま・ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも ④さつまいも・でんぶん・さとう ④あぶら	①こめ・むぎ・くろまい・もちむぎ ④げんまい・もちきび・あかまい・もちあわ ③さといも ⑤さとう ④マヨネーズ(卵除去) ⑤ピーナッツ
栄養価	620 kcal 23.0 g 2.2g 743 kcal 26.1 g 2.6g 870 kcal 31.0 g 3.3g	484 kcal 18.6 g 1.9g 662 kcal 25.3 g 2.6g 834 kcal 34.5 g 3.0g	543 kcal 24.4 g 2.1g 651 kcal 27.1 g 2.5g 767 kcal 31.9 g 3.2g	485 kcal 17.4 g 1.6g 662 kcal 21.6 g 2.1g 826 kcal 25.6 g 2.9g	485 kcal 22.0 g 1.8g 616 kcal 29.5 g 2.3g 763 kcal 35.4 g 2.8g
日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	 ④切干大根のごま和え ①白ごはん ③肉じゃが	 ④きな粉バナナッツ ①少なめわかめごはん ③五目うどん	 ④こんにゃくサラダ ①白ごはん ③さつまいもの加ークリーム煮	 ④中華風酢の物 ①中華おこわ ③肉団子と白菜のスープ	 ④きびなごの天ぷら ①白ごはん ③豚汁
おもに体をつくるものになる食品	③ぶたにく・あつあげ ②ぎゅうにゅう	③とりにく・さつまあげ ④だいず・きなこ ①わかめ ②ぎゅうにゅう	③とりにく だいず ②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④かいそう	①ぶたにく ③たまご ③ミートボール(とりにく・ぶたにく) ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ・おから ③みそ ②ぎゅうにゅう ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ④ほうれんそう ③しょうが・たまねぎ・しらたき ④えだまめ ④ほししいたけ・キャベツ	③にんじん・はねぎ ③ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ ④バナナチップ	③たまねぎ・えのきたけ ④こんにゃく	①きくらげ・たけのこ・ごぼう ④えだまめ ③はくさい・ほししいたけ ④もやし・きゅうり・レモン	③こんにゃく・ごぼう・だいこん ③④しょうが ⑤りんご
おもにエネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも ③④さとう ③あぶら ④ごま	①こめ ③うどん ③さとう ④くろざとう ③あぶら ④アーモンド	①こめ ③さつまいも・こむぎこ ④さとう ③マーガリン ④ごまあぶら・ごま	①こめ・もちごめ ①④さとう ④はるさめ ①あぶら ④ピーナッツ・ごま・ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん・こむぎこ ③④あぶら
栄養価	512 kcal 22.2 g 2.0g 631 kcal 25.6 g 2.3g 771 kcal 30.9 g 2.9g	519 kcal 20.6 g 1.4g 655 kcal 24.6 g 2.0g 851 kcal 30.6 g 2.4g	540 kcal 20.3 g 0.9g 670 kcal 22.4 g 1.0g 819 kcal 27.0 g 1.3g	515 kcal 22.8 g 2.9g 647 kcal 27.9 g 3.9g 800 kcal 34.0 g 4.8g	504 kcal 22.2 g 1.9g 655 kcal 27.1 g 2.5g 806 kcal 33.0 g 3.0g

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	献立表の見かた	
こんだてめい					
おもに体をつくるものになる食品	①白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	①白ごはん ③野菜のたんご汁	①ロールパン(中2個) ③クリームシチュー	① ③	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③かぼちゃ ④だいこん・コーン	③はくさい ④えだまめ	③にんじん ⑤ブロッコリー ③カリフラワー・コーン・えだまめ ④しょうが・にんにく	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう 緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	
おもにエネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも ③さとう ④あぶら ④こまあぶら・ごま	①こめ ③だんごのこな さつまいも ④さとう ④あぶら	①パン ③じゃがいも・こむぎこ ⑥セレクトケーキ ③マーガリン ⑤ドレッシング	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	
栄養価	474 kcal 19.9 g 1.7g 629 kcal 25.0 g 2.1g 768 kcal 29.9 g 2.8g	506 kcal 24.2 g 1.6g 622 kcal 27.7 g 1.8g 757 kcal 33.7 g 2.2g	606 kcal 27.5 g 2.2g 693 kcal 30.5 g 2.3g 815 kcal 38.6 g 2.9g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校	

「一陽来復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり使われてきた食べ物があります。

運盛り

「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わるの深い「ん」の音がつく食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされています。



冬至かぼちゃ

昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。



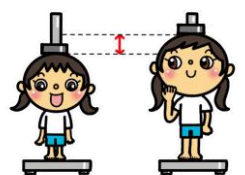
ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。



学校給食の栄養価について

学校給食はいうまでもなく成長期の子どものための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスがとれていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3~1/2の量をとれるようになっています。



区分	基準値*			
	児童(6歳~7歳)	児童(8歳~9歳)	児童(10歳~11歳)	生徒(12歳~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれの家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の『日本食品標準成分表(七訂)』をもとに設定されています。現在、『日本食品標準成分表』は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)

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

