

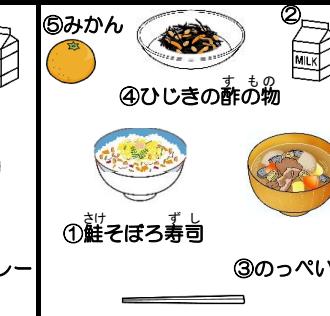
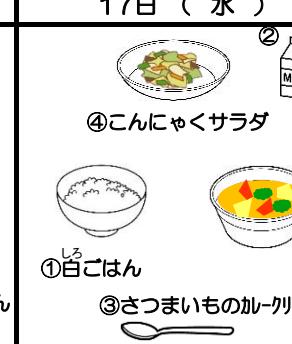
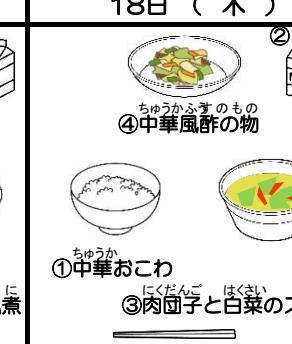


12月こんだてよていひょう

*12月のお米は令和7年産の鹿児島県産「なつぼ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					
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ①きなこ ③ミートボール・だいす レッドキドニー・おから 2群 ②ぎゅうにゅう 3群 ③プロッコリー ③④にんじん ④たかな 4群 ③たまねぎ・コーン・えだまめ にんにく ④ごぼう・きゅうり 5群 ①パン ①③④さとう ③じゃがいも 6群 ①③あぶら ④ピーナツ・ごま	③とりにく・さつまあげ・あつあげ がんもどき ④ぶたにく・たまご ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ③さやいんげん ③④にんじん ④にんにく ③しょうが・だいこん・こんにゃく にんにく ④もやし・きゅうり ①こめ ③じゃがいも ③④さとう ④ごまあぶら・あぶら ④ごま	③ぶたにく・あつあげ・だいす・みそ ③にんにく・だいす ②ぎゅうにゅう ④わかめ ③ピーマン ③④にんじん ④にんじん・プロッコリー	③ぶたにく・だいす ①こめ・むぎ ③さつまいも ④ナタデココ・さとう ③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま	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 ①ほうれんそう ③④にんじん ③にんにく・だいこん・えだまめ たまねぎ・りんご ④みかん・パイン・おうとう 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 654 kcal 840 kcal	15.9 g 1.3g 25.6 g 2.7g 32.0 g 3.5g	504 kcal 621 kcal 758 kcal	22.0 g 1.5g 24.8 g 2.0g 30.0 g 2.4g	1.9 g 1.3g 1.6g 2.0g
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とりにく・たまご ④ぶたにく・みそ・おから ⑤たまご 2群 ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤にゅう 3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④えのきだけ・きくらげ・コーン ④たまねぎ・にんにく・しょうが ほししいだけ 4群 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 ④⑤さとう 6群 ③④ごまあぶら ④あぶら	③ぶたにく ③④だいす 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にんじん・ビーマン・トマト ③たまねぎ・マッシュルーム にんにく ④だいこん・コーン 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	③ぶたにく・とうふ・とうにゅう ④だいす ②ぎゅうにゅう ③にんじん ③にんじん・こまつな ③はくさい・ねぶかねぎ・しらたき さやえんどう・ほししいだけ ねぶかねぎ・たまねぎ ④えのきだけ ④えだまめ	③とりにく・とうふ・とうにゅう ④だいす ②ぎゅうにゅう ③はくさい ③④にんじん ④パセリ ⑤ほうれんそう ③えのきだけ・はくさい ④だまねぎ ①こめ・むぎ・くろまい・もちむぎ げんまい・もちきび・あかまい・もちあわ げんまい ③さといも ⑤さとう ④マヨネーズ(卵除去) ⑤ピーナッツ	③あつあげ・おから・みそ ④さば ②ぎゅうにゅう ③はねぎ ③④にんじん ④パセリ ⑤ほうれんそう ③えのきだけ・はくさい ④だまねぎ ①こめ・むぎ・くろまい・もちむぎ げんまい・もちきび・あかまい・もちあわ げんまい 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 743 kcal 870 kcal	23.0 g 2.2g 26.1 g 2.6g 31.0 g 3.3g	484 kcal 662 kcal 834 kcal	18.6 g 1.9g 25.3 g 2.6g 34.5 g 3.0g	1.9 g 1.9g 2.5g 3.2g
日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶたにく・あつあげ ④だいす・きなこ 2群 ②ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぎゅうにゅう 3群 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 えだまめ ④ほししいこん・キャベツ 5群 ①こめ ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③あぶら ④ごま	③とりにく・さつまあげ ④だいす・きなこ ②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④かいそう ③にんじん・はねぎ ③ほうれんそう ③④にんじん ③ごぼう・たまねぎ・ほししいだけ ④バナナチップ 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	③とりにく だいす ①ぶたにく ③たまご ミートボール(とりにく・ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ④きびなご ④こみねん ③はねぎ・にんじん ①こめ ④はくさい ④さとう ④あぶら ④ピーナツ・ごま・ごまあぶら	③ぶたにく・あつあげ・おから みそ ②ぎゅうにゅう ④きびなご ③はねぎ・にんじん ③こんにゃく・ごぼう・だいこん ③④しょうが ④もやし・きゅうり・レモン ⑤りんご ④はるさめ ④あぶら ④ピーナツ・ごま・ごまあぶら	③はねぎ・にんじん ③こんにゃく・ごぼう・だいこん ③④きびなご ④はくさい ④てんとう虫 ④きびなご ③はくさい ④あぶら
栄養価	512 kcal 631 kcal 771 kcal	22.2 g 2.0g 25.6 g 2.3g 30.9 g 2.9g	519 kcal 655 kcal 851 kcal	20.6 g 1.4g 24.6 g 2.0g 30.6 g 2.4g	0.9g 1.0g 1.3g



12月こんだてよていひょう

No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	献立表の見かた					
こんだてめい	<p>とうじこんだて 【冬至献立】</p> <p>④大根のごま和え ①白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>④かつおしぐれ丼 ①白ごはん ③野菜のたんご汁</p>	<p>⑤ゆでブロッコリー ④タンドリーチキン ⑥セレクトデザート ①ロールパン(中2個) ③クリームシチュー</p>	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>					
おもに体をつくるものとなる食品	<p>③とりにく・さつまあげ・あつあげ ④かつお・たまこ</p>	<p>③ぶたにく・あつあげ ④ぎゅうにゅう</p>	<p>③だいす・ベーコン・おから ③④とりにく ②③ぎゅうにゅう ④ヨーグルト</p>	<p>魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>					
おもに体の調子を整えるものとなる食品	<p>③かぼちゃ ③④にんじん ③えだまめ・たまねぎ ④だいこん・コーン</p>	<p>③はねぎ・にんじん ④えだまめ</p>	<p>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 マッシュルーム ③④たまねぎ ④しょうが・にんにく</p>	<p>緑黄色野菜(色のこい野菜) 他の野菜・果物・きのこ類</p>					
おもにエネルギーのものとなる食品	<p>①こめ ③じゃがいも ③④さとう</p>	<p>①こめ ③だんごのこな さつまいも ④さとう</p>	<p>①パン ③じゃがいも・こむぎこ ⑥セレクトケーキ</p>	<p>ごく類・いも類・さとう</p>					
栄養価	<p>474 kcal 629 kcal 768 kcal</p>	<p>19.9 g 1.7g 25.0 g 2.1g 29.9 g 2.8g</p>	<p>506 kcal 622 kcal 757 kcal</p>	<p>24.2 g 1.6g 27.7 g 1.8g 33.7 g 2.2g</p>	<p>606 kcal 693 kcal 815 kcal</p>	<p>27.5 g 2.2g 30.5 g 2.3g 38.6 g 2.9g</p>	<p>幼稚園 小学校 中学校</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p>	<p>kcal g g</p>

「一陽來復」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「一陽來復」といつて、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。



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、昔の人にとてて重要な冬をのりきる貴重な栄養源になりました。



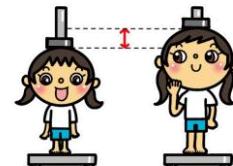
ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いた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

学校給食はいまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。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、栄養バランスが整っ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(μg RAE)	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だと思います。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

