



2020年12月 給食予定献立表(No.1)

薩摩川内市立下郷学校給食センター

日 曜 日	配膳図	献立名 牛乳は毎回あります	おも 主 ^{おも} に ^に エ ^レ キ ^キ - になる	おも ^{おも} から ^か ら ^ら だ ^だ そ ^そ し ^し ま ^ま 主 ^主 に ^に 体 ^て の ^の 組 ^く 織 ^じ を ^を つくる	おも ^{おも} から ^か ら ^ら だ ^だ ち ^ち ょう ^じ う ^う 主 ^主 に ^に 体 ^て の ^の 調 ^{てう} 子 ^し を ^を と ^と の ^の 整 ^と え ^え る	エネルギー		家庭でとって 欲しい食品・ その他
						kcal	たんぱく質	
1 火		①むぎごはん ②コロコロうまに ③やさいのアーモンドあえ	米、むぎ、さとう、 じゃがいも、アーモ ンド	ぎゅうにゅう、ぶたに く、だいず、さつまあげ (イトヨリ、アジ)、ち くわ(イトヨリ)	こんにゃく、だいこん、 にんじん、えだまめ、 しょうが、ほうれんそ う、キャベツ	幼 494 小 613 中 768	21.4 25.5 30.1	緑黄色野菜
2 水		①チャーハン ②トックいりスープ ③キャベツともやしのいためもの	米、むぎ、サラダ 油、ごま油、トッ ク、さとう、ごま、 げんまい、もちご め、あかごめ、たか さび	ぎゅうにゅう、やきぶ た、ぶたにく、とり く、あぶらあげ、かつ おぶし、カルパソ、え んどう、レンズまめ、あ ずき、だいず	たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 きくらげ、もやし、ほう れんそう、キャベツ	幼 552 小 682 中 865	21.4 25.4 30.3	いも類
3 木		①やきいも ②ちゃんぽん ③ごぼうのソテー ④みかんジュース(小・中のみ)	サラダ油、ごま油、 さとう、ごま、ちゆ うかめん、さつまい も	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ(イトヨ リ)、えび、いか、ペー コン	キャベツ、にんじん、た まねぎ、にんじん、コー ン、きくらげ、えだま め、にんにく、しょう が、ごぼう、みかん ジュース	幼 486 小 669 中 774	23.1 28.0 32.2	乳製品
4 金		①むぎごはん ②やさいのみそしる ③プリのかば焼き ④はくさいのごますあえ	米、むぎ、さとう、 ごま、じゃがいも、 だいず油、ごま、か たくりこ	ぎゅうにゅう、とうふ、 フリ、むぎみそ	にんじん、だいこん、ご まつな、キャベツ、しょ うが、はくさい	幼 562 小 697 中 870	24.5 28.9 34.0	卵、大豆、穀類
7 月		①むぎごはん ②ぶたじる ③たかなそぼろ	米、むぎ、さとう、 ごま、サラダ油、ご ま油、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたに く、あぶらあげ、とり く、むぎみそ	こんにゃく、はくさい、 にんじん、だいこん、ご ぼう、ねぎ、しょうが、 だけのこと、コーン、えだ まめ、たかな	幼 505 小 630 中 785	20.5 24.7 29.1	海藻類
8 火		①サフランライス ②わかめスープ ③ドライカレー	米、むぎ、ごま、ご ま油、サラダ油、さ とう	ぎゅうにゅう、ぎゅう にく、ぶたにく、とう ふ、わかめ、チーズ	にんじん、ピーマン、え のぎだけ、たまねぎ、ほ うれんそう、ねぎ、にん にく	幼 505 小 624 中 783	20.3 24.5 29.1	わかめ
9 水		①むぎごはん ②みそチゲなべ ③アーモンドとじゃこのつくだに ④みかん	米、むぎ、サラダ 油、ごま油、さど う、アーモンド	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうふ、しらすほ し、ひじき、あかみそ	にんじん、だいこん、だ いずもやし、はくさい、 キムチ、ねぎ、こんにゃ く、しょうが、にんに く、みかん	幼 533 小 653 中 809	20.3 23.9 28.1	緑黄色野菜
10 木		①いもごはん ②あおさじる ③カンパチのさいきょうやき ④しおこんぶあえ	米、もちごめ、さど う、さつまいも	ぎゅうにゅう、あおさ、 とうふ、しおこんぶ、カ ンパチ、かまぼこ(イト ヨリ)、みそ	にんじん、キャベツ、え のぎだけ、はねぎ、しょ うが	幼 514 小 650 中 823	25.2 32.6 39.1	乳製品
11 金		①むぎごはん ②かぼちゃのそぼろに ③ゆずふうみあえ	米、むぎ、サラダ 油、かたくりこ、さ とう	ぎゅうにゅう、とり にく、さつまあげ(イト ヨリ、アジ)、うずらたま ご	かぼちゃ、たまねぎ、し いたけ、えだまめ、ぼん じん、しらたき、キャ ベツ、コーン、しょうが、 ゆず	幼 507 小 630 中 790	20.8 25.0 29.3	豆類

給食だより(No.1)

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



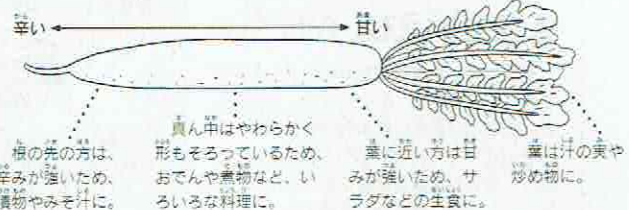
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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、朝ごはんを心がけて、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。

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

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消炎効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

今月の薩摩島の地場産物(予定)
きびなご煮干し(4.7.10.14.16.23日)
あきたろう(14日)
だいこん(4.7.9.14.16.22日)
さつまいも(3.10日)
麦みそ(4.7.14.16.21.23日)
★給食の米は薩摩川内市産です。





2020年12月 給食予定献立表(No.2)

薩摩川内市立下飯学校給食センター

日 曜日	配膳図	献立名 牛乳は毎回あります	おも 主にIにレギ- になる	おも からだそしき 主に体の組織を つくる	おも からだちようし 主に体の調子を ととの 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食生活でとって欲しい食品・その他
14 月		①むぎごはん ②さつまじる ③あきたろうのごまだれやき ④キャベツのおかがあえ	米、むぎ、じゃがいも、さとう、サラダ油、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、むぎみそ、あきたろう、かつおぶし	こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ	幼 500 小 639 中 785	23.1 31.8 35.5	緑黄色野菜
15 火		①わかめごはん ②ポトフ ③ほうれんそうとコーンのソテー	米、むぎ、サラダ油、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、ウィンナー、とりにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン	幼 520 小 643 中 802	20.2 23.7 28.2	魚
16 水		①むぎごはん ②いなかじる ③カンパチのピリからやき ④わかめソテー	米、むぎ、さとう、ごま油、ごま、さといも	ぎゅうにゅう、カンパチ、わかめ、とりにく、あぶらあげ、むぎみそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんにやく、にんにく、ごぼう、えのきたけ	幼 506 小 647 中 822	23.7 30.5 37.9	緑黄色野菜
17 木		①むぎごはん ②ポークカレー ③フルーツポンチ	米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、カレールー(小麦)、ナタデココ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、レンズマメ、カレールー(牛肉、鶏肉、大豆)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが、みかん、もも、パイナップル、りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ	幼 547 小 678 中 844	18.2 22.5 25.4	餅
18 金		①チキンライス ②ジャーマンスープ ③マンナンサラダ	米、むぎ、バター、サラダ油、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ウィンナー、わかめ	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、えだまめ、にんにく、しらたき、キャベツ、コーン	幼 543 小 672 中 839	18.9 22.7 26.7	小魚
21 月		①むぎごはん ②うすくずしる ③かぼちゃのにくみそかけ	米、むぎ、かたくりこ、だいず油、さとう、サラダ油、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、むぎみそ、こめみそ、とりさきみ、あぶらあげ	かぼちゃ、グリーンピース、ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが、はくさい	幼 534 小 666 中 831	19.2 22.9 27.0	とろろ餅
22 火		①むぎごはん ②ぎゅうどん ③やさいのサラダ	米、むぎ、さとう、ごま、かたくりこ、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご、あぶらあげ	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、コーン、カリフラワー、ブロッコリー、だいこん	幼 509 小 632 中 793	24.3 29.2 34.4	小魚
23 水		①むぎごはん ②だいずいりみそしる ③プリのネギしおやき ④やさいのあえもの	米、むぎ、サラダ油、さとう、じゃがいも、ごま、ごま油	ぎゅうにゅう、むぎみそ、さとう、わかめ、だいず、フリ	にんじん、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、しょうが、にんにく、はくさい	幼 543 小 699 中 866	24.3 31.2 39.0	植物
24 木		①コッペバーガーパン ②あっさりやさいスープ ③チキンパティ ④ポイルキャベツ ⑤セレクトケーキ(チョコ・ホワイト・チーズ) ⑥スライスチーズ(中のみ)	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、トッピング、チキンパティ(鶏肉、豚肉、小麦)、ケーキ(小麦)	ぎゅうにゅう、ベーコン、スライスチーズ、チキンパティ(鶏肉、豚肉、大豆)、ケーキ(卵、乳、大豆)	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、きぬさや、キャベツ	幼 チョコレート 472 小 ホワイト 471 中 チーズ 453 幼 チョコレート 665 小 ホワイト 664 中 チーズ 646 幼 チョコレート 790 中 ホワイト 789 中 チーズ 771	28.8 29.6 32.4 36.3 37.1 39.9 42.6 43.4 46.2	緑黄色野菜 小魚

給食だより(No.2)

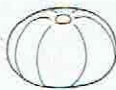
冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かせ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。夫ぶらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(釜系瓜)やバターナッツ、コリンキー、スッキーニなどがあります。



かぼちゃとシンデレラ



※材料等の都合により献立に変更がある場合があります。

地元の食材を
おいしく食べましょう

学校におけるおさかな消費緊急対策事業
12月10日・16日のカンパチ、4日・23日のプリは、鹿児島県漁連の方から、無償提供されたものを使用する予定です。

学校における和牛等消費緊急対策事業
12月22日の牛肉は、県内産の和牛を無償提供されたものを使用する予定です。

14日の『秋太郎のごまだれ焼き』は、下飯の手打近海で水揚げされた『秋太郎』を使っています。
『秋太郎』の正式名称は、『バショウカジキ』です。
バショウの葉のようにみえる大きな背びれ、紫かった濃青色にコバルト色のはん点、鋭く突き出た口先と、個性的な姿が印象的です。
地元で水揚げされた『秋太郎』を鹿児島の子ども達に食べてもらいたいとの、漁師さんの思いが込められています。味わっていただきましょう。

秋太郎

ゆず
冬至にゆず湯に入る風習があります。
ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないといわれています。

