

平成29年

12月

昼食(学校給食)献立表

* 朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	11	12	13	14	15
6つの基礎食品群	①麦ご飯 ②牛乳 ③きびなごの黒酢南蛮 ④ごま和え ⑤芋のこ汁 山形県など、東北地方でよく食べられる芋煮をアレンジ。牛肉と根菜のうま味を味わいましょう！	①麦ご飯 ②牛乳 ③ごろっと黒豚大根カレー ④ブロッコリーのホットサラダ ⑤フルーツヨーグルト 大根をカレーに！？ごろっとした大根もとろっとした食感になります。	①キムチチャーハン ②牛乳 ③エビとポテトのマヨネーズソース ④キャベツの塩だれ和え ⑤ふわふわ卵スープ ピリッとした辛さのチャーハンと、ふわっとしたマヨネーズソースを味わってください。	①鮭のクリームペンネ ②牛乳 ③フレンチサラダ ④クルミのケーキ 今回は、ペンネをクリームソースにからめて食べましょう！	①麦ご飯 ②牛乳 ③豚肉と野菜のショウガ炒め ④大豆とひじきの含め煮 ⑤根菜のみそ汁 ⑥果物 今年の初物！丸山果樹園の金柑！！
1群	⑤牛肉、厚揚げ	③豚肉④ベーコン、ひよこ豆	①豚肉③ムキエビ⑤卵、豆腐	①鮭③ロースハム④卵、金時豆ペースト	③豚肉④大豆、薩摩揚げ⑤厚揚げ
2群	②牛乳③きびなご	②牛乳③チーズ⑤ヨーグルト	②牛乳④しらす干し、きざみのり	①②④牛乳①チーズ	②牛乳④ひじき
3群	③カラーピーマン④人参⑤ほうれん草	③人参、枝豆④ブロッコリー、カラーピーマン、かぼちゃ	①⑤人参①枝豆③ブロッコリー⑤青梗菜	①人参、ほうれん草	③⑤人参③ピーマン④枝豆⑤菜ねぎ
4群	③きゅうり④キャベツ、もやし⑤ごぼう、こんにゃく、しめじ、根深ネギ	③玉ねぎ、大根⑤みかん、黄桃、バナナ、パイナップル	①白菜④キャベツ、きゅうり⑤玉ねぎ、えのき茸、レタス	①③玉ねぎ①しめじ③キャベツ、きゅうり、コーン	③玉ねぎ、キャベツ、もやし④竹の子、こんにゃく⑤大根、ごぼう、白菜
5群	①②米、麦⑤里芋③澱粉④三温糖	①米、麦③じゃが芋、小麦粉④三温糖	①米、麦③じゃが芋、小麦粉、澱粉	①ペンネリガートニ①④小麦粉④上白糖	①米、麦④三温糖⑤里芋
6群	③油④ごま、ねりごま	③④油③乳抜マーガリン	①③油④ごま油③卵抜マヨネーズ	①④乳抜マーガリン③オリーブ油④クルミ	①④油
その他					
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 900/39.0	エネルギーKcal/たん白質g 985/39.1	エネルギーKcal/たん白質g 951/35.1	エネルギーKcal/たん白質g 38.5	エネルギーKcal/たん白質g 988/38.8
献立名	18	19	20	21	22
6つの基礎食品群	①麦ご飯 ②牛乳 ③鯖の辛子醤油揚げ ④キャベツともやしの炒め物 ⑤スタミナみそ汁 ⑥果物 鯖のうま味と醤油、辛子でご飯に合います！	①麦ご飯 ②牛乳 ③ハンバーグデミグラスソースかけ ④マカロニサラダ ⑤カボチャのみそ汁 1個ずつコネコネして作ります！がんばります！	①鶏ごぼう飯 ②牛乳 ③カツオの干種焼き ④白菜のゆず和え ⑤青さ汁 ごぼうの香りが食欲をそそります！食物繊維もたっぷり！！	①明太ガーリックトースト ②牛乳 ③スパイシーチキン ④アンチョビポテト ⑤冬野菜のスープ煮 ⑥ミルクゼリー&イチゴソース 2学期の給食最終日！大きな行事もあつたけど、いつもたくさん食べてくれてありがとう！	終業式 よいお年を！
1群	③鯖⑤豚肉④ウィンナー⑤厚揚げ	③牛肉、豚肉、おから、豆乳④マグロ油漬④油揚げ	①鶏肉、油揚げ③卵、カツオ油漬⑤豆腐	③鶏肉⑤ベーコン①明太子	
2群	②牛乳⑤わかめ	②牛乳、わかめ	②牛乳③ひじき⑤青さのり	②⑥牛乳	
3群	④ニラ⑤人参、菜ねぎ	③カラーピーマン④人参⑤かぼちゃ、小松菜	①③人参①枝豆⑤菜ねぎ	⑤人参、ブロッコリー、かぼちゃ④パセリ	
4群	④キャベツ、もやし⑤白菜、玉ねぎ、しめじ	③④玉ねぎ④きゅうり、コーン⑤キャベツ、えのき茸	①ごぼう、糸蒟蒻③玉ねぎ④白菜、きゅうり、ゆず⑤えのき茸	③④⑤玉ねぎ⑤白菜、大根、かぶ、セロリ⑥いちご	
5群	①米、麦⑤さつまいも③澱粉、小麦粉	①米、麦③乳抜パン粉、三温糖④マカロニ、蜂蜜	①米、麦③じゃが芋、三温糖	①食パン③小麦粉、澱粉④じゃが芋⑥上白糖、蜂蜜、イチゴジャム	
6群	③④油	④卵抜マヨネーズ	③卵抜マヨネーズ	①乳抜マーガリン③油④オリーブ油	
その他			①オイスターソース		
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 937/33.6	エネルギーKcal/たん白質g 980/40.5	エネルギーKcal/たん白質g 900/38.2	エネルギーKcal/たん白質g 980/42.4	
献立名	12月22日は、冬至です！ 冬至は、1年で最も昼間の時間が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、寒い冬場の健康を願う風習があります。 Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの？ かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ、栄養素もあまり失われません。そのため昔は、冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、皮膚やのどの粘膜の働きや、免疫力を高め、体を守ってくれます！				
6つの基礎食品群	他に、「ん」が2つつくものをたべると「運」を呼びこめると言われているよ！ なんさん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん・・・ おいしいよ！冬野菜				
1群	【献立表の見方②】				
2群	献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理です。対象となる使用食品もカラーで表記し、わかるようにしています。給食の配膳などに気をつけたり、原因となる食べ物を誤っておかわりしたりすることがないように注意しましょう。				
3群					
4群					
5群					
6群					
その他					
栄養価					

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。