



日	こんだて 献立 めい名	さいりょう おも はたら 材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		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 ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなく たまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆 製品)	2群 にゆうせいひん (牛乳・乳製品・ ぎゆうにゆう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
3	①わかめごはん ②牛乳 ③みぞれ汁 ④さばのみそ煮 ☆⑤ムース(中学生のみ)	③鶏肉 あぶら ③油あげ ④みそ ④さば	①③わかめ ②牛乳 ⑤スキムミルク	③にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③だいこん ③はくさい	①米 ③さつまいも ③④でんぶん ④⑤さとう	①ごま ⑤バター	小学校 642 27.5 中学校 812 30.8	<p>4・(火) かつおの カップ焼きのカップ は小さくたんで 入ってきた容器に 入れて給食セン ターへ返してくだ さい。</p> <p>【5・水】 むぎ さいとも 麦ごはんに里芋 入りポークカレー をかけて食べて ください。</p> <p>【6・木】 あぶら さら 揚げめんに皿 うどんの野菜あん をかけて食べて ください。</p> <p>【6・木】 むくろ ちい の袋は小さくたんで コンテナ室ごとに にまとめて、センター かえ に返してください。</p>	
4	①黒糖パン ②牛乳 ③ポトフ ④お茶入りかつおのカップ焼き	③ウインナー ③白いんげん豆 ④たまご ④かつお	②牛乳 ③にんじん ③ほうれんそう ④お茶 ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しめじ ③はくさい ③セロリ ③とうがん ④コーン ④赤ピーマン	①パン ③じゃがいも	①パン ③④油 ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 671 29.7 中学校 845 35.5			
5	①麦ごはん ②牛乳 ③里芋入りポークカレー ④カラフルサラダ	③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ④えだまめ ③枝豆 ④赤ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ③にんにく ③しょうが ③りんご ④キャベツ ④コーン	①米 ①麦 ③さいとも ③④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 685 27.1 中学校 846 31.3		
6	①バターロールパン ②牛乳 ③揚げめん ④皿うどんの野菜あん ⑤ぎょうざ(小1個・中2個)	④⑤豚肉 ③かまぼこ ⑤鶏肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ⑤にら ④しいたけ ④⑤キャベツ ④しょうが	④⑤にんにく ④⑤たまねぎ ④コーン ④もやし ④えのき ④きくらげ ④ふかねぎ	①パン ③揚げめん ④⑤でんぶん ④⑤小麦粉	④ごま油 ⑤なたね油	小学校 680 25.0 中学校 835 31.0		
7	①ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④牛肉の焼肉炒め	③鶏肉 ③豆腐 ③卵 ④みそ ④牛肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④赤ピーマン ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③しいたけ ④しょうが ④にんにく ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぶん ④さとう	③④油 ④ごま ④ごま油	小学校 635 26.9 中学校 805 30.1		
10	①お茶入りスタミナチャーハン ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	①豚肉 ③鶏肉 ③油あげ	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①お茶 ①枝豆 ④パイ ④ナタデココ ④もも ④みかん ④りんご	①③たまねぎ ①にんにく ①しょうが ①コーン ③ふかねぎ ③きくらげ ③えのき ③はくさい	①米 ③春雨 ①④さとう	①③油 ①③ごま油 ③ごま	小学校 681 25.6 中学校 835 30.1		
11	①米粉入りパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④小松菜のサラダ	③鶏肉 ③ベーコン ③白いんげん豆 ③大豆 ③レッドキドニー	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム ④昆布	③④にんじん ③パセリ ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③コーン ③グリーンピース ④もやし ④はくさい	①パン ③さつまいも ④さとう	③油 ④ごま油 ④カシューナッツ	小学校 658 26.6 中学校 825 32.0		
12	①ごはん ②牛乳 ③おでん ④かつお節入りひじきの佃煮	③鶏肉 ③生揚げ ③さつまいも ③うずら卵 ④かつお節	②牛乳 ③昆布 ④ひじき	③にんじん ③えだまめ ③枝豆	③だいこん ③④こんにやく ③しいたけ ④きくらげ	①米 ③さいとも ③④さとう	③④油 ④ごま ④ごま油 ④くるみ	小学校 639 26.4 中学校 802 33.4		
13	①チーズパン ②牛乳 ③肉団子スープ ④さつまいもサラダ	③豚肉 ③鶏肉 ③油あげ ④かつおフレーク	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③葉ねぎ ④枝豆	③たまねぎ ③だいこん ③えのき ③こんにやく ③はくさい ④きゅうり ④コーン	①パン ③でんぶん ③④さとう ④さつまいも	③油 ③ごま油 ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 644 22.1 中学校 815 28.5		
14	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎産かご豚汁 ④かつお腹皮のオーロラソースあえ	③豚肉 ④みそ ③生揚げ ④豆乳	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④パセリ	③④しょうが ③だいこん ③もやし ③こんにやく ③ごぼう ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ③④さとう ④でんぶん ④小麦粉	③油 ④ごま ④なたね油 ④ノンエッグマヨネーズ ④アーモンド	小学校 669 26.9 中学校 849 32.6		

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。



作ってみませんか? ~ からあげ (カレー風味) ~ 19日の献立より

<材料> 6個分
 鶏もも肉 1枚
 揚げ油 適量
 ・小麦粉 大さじ1~2
 ・かたくり粉 大さじ1~2

~調味料~
 塩こしょう 少々(下味)
 砂糖 小さじ2
 濃口醤油 小さじ2
 酒 小さじ3
 カレー粉 小さじ1/3
 マヨネーズ 大さじ1~2

<作り方>
 ① 鶏もも肉を6等分にカットする。
 ② 肉に調味料を入れて混ぜる。
 ③ 小麦粉・かたくり粉を②に混ぜ合わせる。
 ④ 約170~180度の油で揚げる。
 ※カレー粉は好みで量を調整してみてください。





日	こんだて 献立 めい名	ざいりょう おも はたら 材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなく たまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・ こざかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
17	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④枕崎牛井の具	③豆腐 ③さつまあげ ④牛肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③葉ねぎ ④ほうれんそう	③④たまねぎ ③だいこん ③はくさい ④こんにやく ④ごぼう ④しいたけ ④しょうが	①米 ③さつまいも ④さとう	④油 ④ごま油	小学校 649	26.4	【17・月】 ごはんに枕崎 牛井の具を かけて食べて ください。
18	①パンプキン食パン ②牛乳 ③野菜の豆腐煮 ④ひじきのゆず風味サラダ	③豚肉 ③かまぼこ ③豆腐 ③うずらたまご	②牛乳 ④ひじき	①かぼちゃ ③にんじん ③枝豆 ④赤ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ③えのき ③しょうが ③きくらげ ③えのき ④ゆず ④だいこん ④コーン ④きゅうり	①パン ③でんぶん ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま油	小学校 658	24.8	
19	①チキンライス ②牛乳 ③あっさりコンソメスープ ④からあげ ★⑤クリスマスケーキ	①④鶏肉 ③白いんげん豆 ③油あげ ③ベーコン⑤卵	②牛乳 ⑤スキムミルク	①③にんじん ①パセリ ①赤ピーマン ③こまつな	①③たまねぎ ①コーン ③しいたけ ③しめじ ③きくらげ	①米 ④小麦粉 ④でんぶん ④さとう ⑤クリスマスケーキ	①③油 ④なたね油 ④ソノエッグマヨネーズ	小学校 678	26.4	
20	★①ソフトめん ②牛乳 ③かつお入りカレーソース ④ほうれん草のガーリックソテー	③豚肉③かつお ③白いんげん豆 ③豆乳③油あげ ④ウインナー	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しょうが ③ごぼう ③④にんにく ③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③小麦粉	③油 ④ごま油	小学校 666	26.8	
木								中学校 842	31.4	
								中学校 845	30.5	

～クリスマスセレクトケーキの内容と主な材料～ 19日(水)

- チョコケーキ：乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、チョコレート、小麦粉、ココアパウダー、ショートニング、加工油脂、植物油脂、オリゴ糖、乳化剤
- いちごケーキ：乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、小麦粉、いちごピューレ、レモン果汁、ショートニング、加工油脂、粉糖、でん粉、植物油脂、乳化剤
- ホワイトケーキ：乳等を主要原料とする食品、砂糖、全卵、小麦粉、ホワイトチョコレート、植物油脂、オリゴ糖、乳化剤、ベーキングパウダー
- チーズケーキ：全卵、チーズペースト、砂糖、牛乳、小麦粉、クリームチーズ、マーガリン、レモン果汁、植物油脂、ベーキングパウダー

給食だより

～ノロウイルスに気をつけましょう～

寒くなるこの時期は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。感染力がとて強いので、予防や注意が必要です。

主な症状

- ・下痢 ・嘔吐
- ・腹痛 ・発熱
- ・カゼに似た症状

どのようにして感染？

- ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生または不十分な加熱のまま食べた場合。または二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 人から人へ、または吐物や糞便などを介して感染する場合。
- 感染者のくしゃみやせきなどにより飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する場合。

ノロウイルス感染予防法 ～その1 生活編～

- 石けんを使っての手洗いやうがいをしっかりとしましょう。
 - 感染者の吐物や糞便は素手で扱わないようにしましょう。
- また、吐物や下痢等で汚れた衣類はマスクと手袋をしたうえでバケツやたらいで水洗いし、家庭用漂白剤で消毒しましょう。（“アルコール”はノロウイルスには効果がありません）下痢が止まっても、ウイルスは排出され続けている場合があります。感染者の介護をした後は必ず手洗いやうがいをしましょう。



～その2 調理編～

- 食品は十分加熱してから食べましょう。
- 食品は十分加熱した後は、素手で触らないようにしましょう。（感染力が強いため、手指を介して食品にウイルスがついて感染することがあります）
- 調理器具はしっかり洗浄・消毒・乾燥しましょう。



18日は『冬至メニュー』となっています。12月22日頃は『冬至』といい、1年の中で昼間の時間が短く、夜が長い日です。昔の人々はこの日を生命が終わる時期だと考えていたそうです。そのため、無病息災を願い、かぼちゃを食べて栄養をつけて健康な体を作り、ゆず湯にゆっくりと浸かり体を温める風習があります。給食も冬至にちなんだメニューにしました。

