



1月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	献立表の見かた	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	<p>④ ① </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> <p>② ③ </p>	<p>④大豆の田作り </p> <p>②白ごはん ③お雑煮 </p>	<p>④キムチごはんの具 </p> <p>②白ごはん ③とりつくねスープ </p>	<p>④ごぼうサラダ </p> <p>②少なめ白ごはん ③五目うどん </p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	<p>おせち料理</p> <p>お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う行事です。おせちは、その神様へお供えるもので、家族の幸せを願う縁起物の料理です。</p> <p>七草がゆ</p> <p>七草がゆは人日の節句に、邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める効果があるとされています。</p> <p>鑑開き</p> <p>お正月に神様にお供えたおもちをおしるごやお雑煮にします。鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きができるよう、お祈りします。</p>		<p>ごぼうは、中国から朝鮮半島を経由して薬草として日本に伝わりました。その後、日本では野菜として食べられるようになりました。世界的にも、野菜として食物化している国はほとんどありませんが、日本ではごぼうの独特な香りとおぼろな味わいが好まれています。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉 かまぼこ 油あげ	③とり肉(つくね) どうふ	③とり肉 さつまあげ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	④大豆	④ぶた肉	④ぶた肉
おもにエネルギーのもととなる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	①牛乳	①牛乳	①牛乳
	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	④煮干し	③ほうれん草 たら ③④にんじん	③小松菜 葉ねぎ
	5群 こく類・いも類・さとう	③にんじん しゅんぎく	④さやいんげん	③④にんじん
	6群 油脂(油類)・種実類	③大豆もやし はくさい 干しいたけ	③たまねぎ 干しいたけ	③たまねぎ 干しいたけ
その他調味料	だし調味料など	②米 ③もち さといも	③④にんにく	④ごぼう きゅうり コーン
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	④さとう	④白菜キムチ	②米
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	④油 ごま	③酒 塩 かつお節(だし) 昆布(だし)	③うどん
		③④みりん しょうゆ	③④中華だし しょうゆ	④ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)
			④酒 こしよ	③酒 かつお節(だし) 昆布(だし)
		小学生 611 kcal 27.7 g 1.7 g	小学生 578 kcal 25.2 g 2.9 g	小学生 595 kcal 23.3 g 2.1 g
		中学生 778 kcal 34.1 g 2.0 g	中学生 737 kcal 30.9 g 3.5 g	中学生 731 kcal 28.1 g 2.7 g
		魚 卵 乳製品 海そう その他の野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	<p>④海そうサラダ </p> <p>②白ごはん ③★チキンカレー </p>	<p>④ぶた肉と春雨のごま風味いため </p> <p>②白ごはん ③白菜とたまごのスープ </p>	<p>④ひじきとくみのいため </p> <p>②少なめ麦ごはん ③きつねうどん </p>	<p>④★オーロラチキン </p> <p>②コッペパン ③ジュリアンスープ </p>	<p>④五目きんぴら </p> <p>②白ごはん ③うすくず汁 </p>
今日の献立について	今日のチキンカレーに入っているじゃがいもはジャガタというところから伝わったことから、「じゃがたらいも」と呼ばれ、後に「じゃがいも」という名前になりました。また、馬につける鈴に似ていることから「馬鈴薯(ばれいしょ)」とも呼ばれています。	春雨は、じゃがいもやさつまいもなどのでんぷんが原料となって作られています。ゆでるなどして火を加えると、すきとおった細い糸のようになり、その姿が春の雨に似ていることから「春雨」という名になったといわれています。	くるみは、最も古くから食べられていたナッツと言われ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。くるみには質の良い脂質が含まれています。よかんで食べてください。	今日のスープの名前の「ジュリアン」はフランス語で「女性の髪のように細い」という意味があり、細く千切りにした野菜スープのことをいいます。オーロラチキンは、中学3年生からのリクエストメニューです。お楽しみに♪	だいこんは昔は「おおね」という名前で「大根」という字が当てられました。後に、音読みの「だいこん」と呼ばれるようになりました。一年中食べられている野菜ですが、旬は冬でこの時期の大根はより甘味が増してくるのが特徴です。
おもに体をつくるものとなる食品	③とり肉 大豆	③たまご ④ぶた肉	③とり肉 さつまあげ ③④油あげ	③ベーコン ④とり肉 みそ	③とり肉 ③④油あげ ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳 ③チーズ ④海そう	①牛乳	①牛乳 ④ひじき	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもととなる食品	③にんじん	③④にんじん	③葉ねぎ ほうれん草 ③④にんじん	③にんじん パセリ	③④にんじん ④さやいんげん
	③たまねぎ えだまめ にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③コーン 白菜 ③④たまねぎ ④たけのこ 干しいたけ	③たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ④糸こんにゃく	③たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④えだまめ	③だいこん えのきたけ 干しいたけ 根深ねぎ しょうが ④ごぼう 糸こんにゃく
	②米 ③じゃがいも ④さとう	②米 ③でんぷん ④春雨 さとう	②米 麦 ③うどん ④さとう	②コッペパン ④じゃがいも でんぷん さとう	②米 ③でんぷん ④さとう
	③油 ④ごま油 ごま	④ごま ごま油	④くるみ 油	③④油	④油 ごま
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップソース 赤ワイン カレー粉 ④しょうゆ 米酢	③コンソメ 塩 ガラスープ ③④しょうゆ こしよ ④酒	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③がらスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしよ ④ケチャップ みりん	③塩 かつお節(だし) 昆布(だし) ③④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 625 kcal 24.3 g 2.2 g 中学生 794 kcal 30.0 g 2.7 g	小学生 588 kcal 23.9 g 2.0 g 中学生 746 kcal 29.0 g 2.4 g	小学生 601 kcal 22.8 g 2.1 g 中学生 738 kcal 27.9 g 2.7 g	小学生 591 kcal 27.4 g 2.5 g 中学生 726 kcal 33.3 g 3.3 g	小学生 572 kcal 25.6 g 1.7 g 中学生 723 kcal 31.5 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	<p>今週は、「学校給食週間」です。今日は鹿児島県の食材を使って給食を作る「鹿児島をまるごと味わう献立」の日です。かねだご汁は鹿児島県の特産品である「さつまいも」を使った郷土料理です。その他、米、野菜、きびなごも鹿児島県産です。また、今日は鹿児島の伝統菓子である「かるかん」もついでますよ。</p>	<p>南部学校給食センターでは、酢の中でも「米酢」という種類の酢を使っています。「米酢」はお米特有の甘味とうま味があり、角のないまろやかな酸味の特徴です。加熱すると香りが飛んでしまうため、今日の酢のもののように加熱しない料理に向いています。</p>	<p>今日は、鹿児島県の郷土料理である「鶏飯」と「がね」が登場します。「がね」はさつまいもや野菜をためめの千切りにし、衣をつけて揚げる料理です。見た目が「かに」(鹿児島弁で「がね」)に似ていることからこの名前がつけられました。</p>	<p>今日のフルーツポンチには、「桜島小みかん」を使ったゼリーがたくさん入っています。桜島小みかんは、桜島で栽培されている世界で一番小さいみかんです。江戸時代にはすでに桜島で栽培されていて、徳川幕府に献上(けんじょう)されたという記録も残っているそうです。</p>	<p>「さつまい」とはとり肉を使った具だくさんのみそ汁のごとで、鹿児島県の郷土料理の一つです。江戸時代に行われていたとり同士を戦わせる闘鶏(とうけい)というもよおして負けたとりを野菜と煮込んで食べたことが始まりといわれています。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とり肉 厚あげ ⑤小豆 2群 ①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ	④とり肉 錦糸たまご ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③厚あげ みそ ③④とり肉 ④こやとうふ たまご ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③ほうれん草 ④④にんじん 4群 ③白菜 干しいたけ ④根深ねぎ きゅうり しょうが	③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④干しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③にんじん トマト パセリ ③たまねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん	③④にんじん ④せん茶 ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④えだまめ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さつまいも ③④でんぷん ④⑤さとう ⑤米粉 水あめ やまいも 6群 ④油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 でんぷん ④⑤油	②食パン ③パンネ ④ゼリー ナタデココ さとう ③油 生クリーム オリーブオイル	②米 ③さつまいも ④さとう ④油
その他調味料	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③がらスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤塩	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ
栄養価	小学生 662 kcal 24.9 g 2.0 g 中学生 812 kcal 30.4 g 2.4 g	小学生 605 kcal 26.6 g 2.2 g 中学生 764 kcal 32.6 g 2.7 g	小学生 594 kcal 20.9 g 2.6 g 中学生 725 kcal 25.0 g 3.6 g	小学生 613 kcal 25.9 g 1.8 g 中学生 793 kcal 33.0 g 2.5 g	小学生 595 kcal 26.2 g 2.1 g 中学生 756 kcal 32.3 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 種実類

日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだてめい			
今日の献立について	<p>じゃがいもはホクホクして煮くずれしやす「男爵(だんしゃく)」とねっとりして煮くずれにくい「メークイン」の大きく2種類に分けられ、料理によって使い分ける場合もあります。じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、他にもビタミンCが多く含まれていて、フランスでは、「大地のりんご」と言われています。</p>	<p>今日の給食は、パンとめんを組み合わせました献立です。給食の温食のめんは主食とするには足りないため、パンやごはんも組み合わせています。めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。たんぱく質や脂質もエネルギーのもとになりますが、脳の唯一のエネルギー源は炭水化物です。</p>	<p>にらの強い香りのもとである「アリジン」は、体の中の血の流れを良くして体を温めたり、胃腸の働きを助けたりする働きがあります。また、にらはスタミナ野菜の代名詞であり、栄養満点の野菜です。今日はにらたま汁に入っていますよ。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 厚あげ 2群 ①牛乳	③とり肉 油あげ ①牛乳 ④ひじき	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 4群 ③たまねぎ 糸こんにゃく ④④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく	③小松菜 ③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ ④だいこん きゅうり コーン	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③④たまねぎ ④にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③うどん さとう ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 麦 ③でんぷん ④さとう ④油
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし)	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) こしょう ③④塩 ④カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース オールスパイス
栄養価	小学生 599 kcal 25.0 g 2.0 g 中学生 759 kcal 30.8 g 2.5 g	小学生 589 kcal 25.4 g 2.5 g 中学生 726 kcal 30.9 g 3.2 g	小学生 596 kcal 26.1 g 1.8 g 中学生 754 kcal 32.1 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのご類 いも類 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのご類 いも類 種実類

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史

明治22年

おにぎり 塩だけ 菜の漬物

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困児童の救済のために行われたのが給食の始まりです。

昭和27年

コッパン ミルク(脱脂粉乳) くららの立田揚げ せんきゃべツ ジャム

アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

現在

地場産物を活用した 様々な献立が作られています。

栄養バランスの良いことはもちろん、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立を実施しています。

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、右表の通りです。検収をよろしくお願いいたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
22日(月)	かるかん	業者	学校で処分

