



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ことがあります。

日(曜)	献立表の見かた	11日(水)	12日(木)	13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プリの照り焼き ⑤紅白なます</p> <p>②白ごはん ③お雑煮</p>	<p>④白玉ぜんざい</p> <p>②コッパン ③八宝豆腐</p>	<p>④ブロッコリーのごまドレサラダ</p> <p>②白ごはん ③★ハヤシライス</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。	今日はお正月の行事食です。雑煮は、年神様に供えたお餅や野菜などを一緒に煮て、お正月の朝に食べたのが始まりといわれています。お餅は昔から、お祝い事や特別な日に食べるものでした。「プリ」は成長するにつれて名前が変わる出世魚で、縁起のよい食べ物です。「紅白なます」は赤と白でお祝いの気持ちをあらわしています。	今日11日の「鏡開き」にちなんで、「ぜんざい」の登場です。鏡開きとは、お正月に家に迎える年神様にお供えした鏡もちを下げ、いただく行事です。昔から赤いあずきには邪気(じゃき)を払うという魔除け(まよけ)の意味があり、縁起のよい食べ物とされています。今年もみなさんが健康に過ごせますように。	「ハヤシライス」という名前は、ハヤシさんが考えた料理だからという説があります。もともとは、「ハッシュドビーフ」がハヤシライスの語源だともいわれています。薄切りの牛肉と玉葱を炒め、デミグラスソースで煮たものをごはんにかけて料理です。「ハヤシライス」は、洋食だと思われがちですが、日本でアレンジされた料理なのです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 かまぼこ 油あげ ④プリ ①牛乳	③ぶた肉 うずらたまご とうふ ④あずき ①牛乳	③牛肉 ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③しゅんぎく ③⑤にんじん ③だいずもやし はくさい しいたけ ④しょうが ⑤だいこん	③にんじん チンゲンサイ きぬさや ③たまねぎ たけのこ はくさい ④キクラゲ しょうが にんにく	③さやいんげん トマト ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③もち さといも ④でんぶん さとう ⑤ごま	②コッパン ③でんぶん ④白玉もち さとう ③ごま油	③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節・昆布(だし) 酒 ③④しょうゆ みりん 塩 ⑤ゆずポン酢	③しょうゆ 酒 こしょう 中華だし ③④塩	③ワイン ケチャップ ソース からスープ ハヤシシルク デミグラスソース こしょう
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 702 kcal 28.6 g 2.0 g 中学生 821 kcal 31.9 g 2.6 g	小学生 619 kcal 27.6 g 2.2 g 中学生 759 kcal 33.9 g 2.7 g	小学生 738 kcal 24.2 g 1.7 g 中学生 901 kcal 29.8 g 2.1 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物	魚 小魚 海藻 乳製品 いも類 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海藻 果物



1月は「睦月(むつき)」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。お正月が終わっても1年の幸せを願った行事食が食べられます。



日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	<p>④しらたきの中華炒め</p> <p>②白ごはん ③麻婆大根</p>	<p>⑤レーズンクリーム</p> <p>④大根サラダ</p> <p>②コッパン ③★カレーうどん</p>	<p>⑤ふわっといちご</p> <p>④お茶ふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③豆乳なべ</p>	<p>⑤★ヨーグルト</p> <p>④ Grillチキンカツ</p> <p>②コッパン ③さつまいもチャウダー</p>	<p>④ほうれん草のごま和え</p> <p>②白ごはん ③親子丼の具</p>
今日の献立について	「しらたき」は「糸こんにゃく」とも呼ばれます。白くて細長い形が、流れる滝のように見えることから、そう呼ばれるようになりました。ちなみに、関西地方では「糸こんにゃく」、関東地方では「しらたき」と呼ばれることが多いそうです。「こんにゃく」は昔から「体の砂はらい」と言われ、腸の中をきれいに掃除してくれます。	カレーの本場はインドです。インドにはカレー粉がありません。それぞれの家庭でサフランやターメリック、コリアンダーなどのスパイスを使って好みのカレーを作るのです。日本のカレーのようにとろみはなく、さらさらとしています。世界中で1番カレーを食べているのはインドの人々ですが、なんと2位は日本人なんです。	今日は、鹿屋産のお茶を使ってふりかけを作りました。鹿屋市では古くから天日干し釜炒り茶が製造されています。市内の産地としては、笠之原台を有する中部地区の他に、海岸沿いの早場地帯である南部地区、山間部の運場地区である輝北地区があります。ほんのり香るお茶の風味も楽しみながら食べてください。	今日の「Grillチキンカツ」は、鶏肉に粒マスタードや塩、こしょう、マヨネーズを使って下味をつけた後、パン粉をまぶしてオープンで焼いています。マスタードとは、アブラナ科の「からし菜」の種子に酢や砂糖、ワインなどを加えて作った香辛料のことです。からし菜の種類によって、辛みや風味が異なります。日本でも古くから食べられています。	井戸の「井」という漢字の真ん中に「丨」点をつける「井」という漢字になります。井戸の中に物を落とすと、「どぶん！」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と読むようになったそうです。本格的などんぶり料理が生まれたのは、江戸時代からで、「天どん」が最初のどんぶり料理だという説があります。
おもに体をつくるものになる食品	③④ぶた肉 ③大豆 みそ ①牛乳	③とり肉 ④ツナ ①牛乳 ⑤スキムミルク	③ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 ①牛乳 ④しらすばし こんぶ	③ベーコン 白いんげん豆 ④とり肉 ①③牛乳 ⑤ヨーグルト	③とり肉 たまご かまぼこ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ④チンゲンサイ ③だいこん たまねぎ グリンピース たけのこ 根菜ねぎ しいたけ にんにく ③④しょうが ④コーン 糸こんにゃく	③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④だいこん きゅうり コーン ⑤レーズン	③にんじん みずな ④小松菜 せん茶 ③白菜 根深ねぎ しめじ えのきたけ ⑤いちご	③にんじん ③④パセリ ③たまねぎ しめじ	③葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ しいたけ ④キャベツ もやし コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③でんぶん ③④さとう ③④油 ごま油	②コッパン ③うどん ⑤さとう ③⑤油 ④マヨネーズ(乳卵不使用)	②米 麦 ⑤もち粉 さとう ③④ごま ④⑤油	②コッパン ③さつまいも 小麦粉 ④パン粉 ③マーガリン(乳不使用) 生クリーム ④マヨネーズ(乳卵不使用)	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③中華だし テンメンジャン トウバンジャン ③④しょうゆ 酒	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ソース ④塩 こしょう	③かつお節(だし) みりん からスープ ③④しょうゆ 塩	③コンソメ ③④塩 こしょう ④マスタード	③かつお節(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 604 kcal 24.3 g 1.7 g 中学生 751 kcal 29.2 g 2.3 g	小学生 678 kcal 21.7 g 2.6 g 中学生 817 kcal 27.1 g 3.6 g	小学生 675 kcal 27.7 g 2.4 g 中学生 799 kcal 33.7 g 2.9 g	小学生 734 kcal 33.1 g 2.6 g 中学生 894 kcal 37.6 g 3.7 g	小学生 641 kcal 26.1 g 2.5 g 中学生 779 kcal 31.5 g 3.3 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海藻 いも類 果物 種実類	卵 豆 豆製品 小魚 海藻 きのこと類 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 いも類 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 果物 その他の野菜 種実類	豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 果物 いも類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	⑥ミルメーク ④けいはんの具 きざみのり ⑤がね ②白ごはん ③★けいはん(スープ)	⑤ぼんかん ④やきいも ②あげめん ③皿うどんのあん	鹿児島まるごと献立 ④きびなごのオーロソース ②白ごはん ③かねん団子汁	⑤★紅はるかスティックタルト ④★桜島小みかんゼリーのポンチ ②食パン ③ブラウンシチュー	④白菜の塩こんぶ和え ②白ごはん ③★なんこつ煮
今日の献立について	今週は、「学校給食週間」です。鹿児島県の郷土料理や、特産品を使った料理が登場します。今日は、給食でも馴染みの奄美の郷土料理「鶏飯」と、「がね」の登場です。がねは、さつまいもや野菜を太めの千切りにして、衣をつけて油で揚げる料理です。見た目が(鹿児島弁でがね)に似ていることからこの名前になりました。	今日は、「ぼんかん」と「焼きいも」の登場です。ぼんかんは、鹿児島を代表する柑橘(かんきつ)のひとつで栽培面積は全国第2位です。皮がむきやすく、果汁もたっぷり、独特の香りが人気のみかんです。焼きいもは、鹿屋産の「紅はるか」を使った、焼きたての焼きいもです。よく味わって食べてください。	今日は鹿児島県産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。かねん団子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。米も野菜もきびなごももちろん鹿児島県産です。周囲を海に囲まれた自然豊かな鹿児島県は、多くの食材に恵まれています。自然の恵みに感謝していただきます。	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っぷり入っています。桜島小みかんとは、桜島で栽培されている世界一小さいみかんのことで、「島みかん」とも呼ばれます。江戸時代から栽培されていて、徳川幕府にも献上(けんじょう)されていた記録が残っているそうです。デザートは、鹿屋産の「紅はるか」を使ったタルトです。	「豚骨煮」は鹿児島県の郷土料理です。ぶつ切りにした豚の骨つきあばら肉を油で炒め、焼酎で臭みをとった後、大根やこんにゃくといっしょにやわらかく煮た料理です。黒砂糖と生姜をきかせた甘めのみそ味です。今日は、豚のなんこつと桜島大根を使って手間ひまかけて丁寧に作りました。骨に気をつけてながたべてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 たまご 2群 ①牛乳 ④のり	①牛乳	①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 白いげん豆 ⑤おから ①牛乳 ③スキムミルク	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④こんぶ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ 4群 ③しいたけ たくあん ⑤ごぼう	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん 小松菜	③にんじん ブロッコリー トマト	③④にんじん ④小松菜
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ⑥ミルメーク 6群 ④⑤油	②あげめん ③でんぶん さとう ④さつまいも	②米 ③さつまいも でんぶん ④さとう	②食パン ③じゃがいも 小麦粉 ④ゼリー ナタデココ ⑤さつまいも さとう 米粉 ③⑤マーガリン(乳不使用) ⑤油	②米 ③さといも くるごとう ③油
その他調味料	③がらスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	③がらスープ 中華だし しょうゆ 酒 ソース 塩 こしょう	③かつお節(だし) しょうゆ 酒 塩 ④ケチャップ ソース	③ビーフシチュールウ チキンブイヨン ケチャップ ソース デミグラスソース ワイン こしょう ③⑤塩	③しょうゆ しょうちゆう ④ゆずポン酢
栄養価	小学生 660 kcal 22.1 g 2.6 g 中学生 774 kcal 27.0 g 3.5 g	小学生 608 kcal 23.4 g 1.8 g 中学生 783 kcal 28.6 g 2.2 g	小学生 625 kcal 24.1 g 1.9 g 中学生 755 kcal 30.1 g 2.3 g	小学生 652 kcal 22.3 g 2.6 g 中学生 811 kcal 27.7 g 3.5 g	小学生 649 kcal 26.0 g 1.9 g 中学生 787 kcal 31.5 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 その他の野菜 種類類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 種類類	魚 卵 豆 乳製品 海藻 種類類 その他の野菜 果物	魚 卵 小魚 海藻 その他の野菜 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類 種類類

日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい	⑤★焼きプリンタルト ④はるさめサラダ ②白ごはん ③キムチチゲ	⑤タルタルソース ④★チキンなんばん ②白ごはん ③青のりとたまごのスープ
今日の献立について	今日は、「チゲ」についてお話しします。チゲとは、韓国の料理で、「鍋」という意味です。日本では、韓国の人が「チゲ」といったのを聞いて「辛い」という言葉だと勘違いして「チゲ鍋」と言ったりします。これは間違っていて「鍋鍋」という意味になってしまいます。今日のチゲは、キムチ入りの優しい辛みの鍋料理です。	リクエスト給食でも希望の多かった「チキン南蛮」は、お隣宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に洋食店のまかない料理として作られたのが始まりといわれています。当時は、「鶏から揚げ甘酢漬け」と呼ばれる料理だったそうです。その後、タルタルソースをかけ、サラダなどを添える現在のスタイルになり、人気が出てきたようです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ごぼう団子(タラ・アジ) とうふ みそ ⑤たまご 2群 ①牛乳 ④わかめ ⑤脱脂粉乳	③④とり肉 ③たまご ①牛乳 ③青のり
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら ③④にんじん 4群 ③はくさい だいこん 根深ねぎ しめじ えのきたけ キムチ(はくさい) にんにく ③④もやし ④きゅうり コーン	③にんじん ④パセリ ③にんにく ③④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ①米 ④はるさめ ④⑤さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま ⑤マーガリン	①米 ③じゃがいも ③④でんぶん さとう ③ごま油 ③④油 ⑤タルタルソース(卵不使用)
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 みりん ④しょうゆ 塩 りんご酢	③がらスープ 酒 ③④しょうゆ 塩 ④こしょう 米酢
栄養価	小学生 737 kcal 25.5 g 2.6 g 中学生 869 kcal 30.0 g 3.4 g	小学生 756 kcal 28.4 g 2.5 g 中学生 856 kcal 32.5 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	豆 小魚 果物 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 種類類 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類

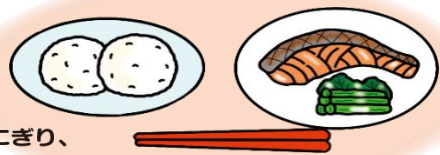
1月24日~30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史



日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在は市)で始まったといわれています。戦争のため一時中断してしまった学校給食が再開できたのは、昭和21年(1946年)12月24日です。これを記念して、1ヶ月後の1月24日が「学校給食記念日」となり、その日を含む1週間が「全国学校給食週間」となります。地域の食材や郷土料理などを取り入れた給食を提供します。

日本で最初の給食



おにぎり、
塩づけ、菜の漬物

明治22年(1889年)に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食

揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーシチュー



昔の子どもたちが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューではないでしょうか?

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
17(火)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分	24(火)	焼きいも	給食センター	皮は温食缶に入れる
18(水)	ふわっといちご	業者	〃	26(木)	ぼんかん	給食センター	皮は袋に入れて返す
19(木)	ヨーグルト	業者	〃	30(月)	紅はるかタルト	業者	学校で処分
23(月)	刻みのり・ミルメーク	給食センター	〃	31(火)	タルタルソース	給食センター	〃
24(火)	揚げめん	業者	〃				