



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 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>	<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>									
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>「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。</p> <p>「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だといわれています。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。</p> <p>今日は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た鏡もちを下げて、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。</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 牛肉 ぶた肉 ③ チーズ スキムミルク ① 牛乳	③ 鶏肉 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									
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			③ さやいんげん トマト ③ ④ にんじん ④ ブロッコリー	③ しゅんぎく ③ ⑤ にんじん	③ にんじん チンゲンサイ きぬさや									
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)			③ たまねぎ マッシュルーム にんにく ④ キャベツ コーン	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 たまねぎ たけのこ はくさい キクラゲ しょうが にんにく									
その他調味料	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			② 米 ③ じゃがいも	② 米 ③ もち さといも ④ てんぷん さとう	② コッパン ③ でんぷん ④ 白玉もち さとう									
栄養価	5群	こく類・いも類・さとう			③ 油 ④ ごまドレッシング(乳・卵不使用)	③ かつお節・昆布(だし) 酒 ③ ④ 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 ③ ④ 塩									
家庭でとりましよう	6群	油脂(油類)・種実類			③ ワイン ケチャップ ソース がらスープ ハヤシルウ デミグラスソース こしょう	③ しょうゆ 酒 こしょう 中華だし ③ ④ 塩	③ しょうゆ 酒 こしょう 中華だし ③ ④ 塩									
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	小学生	738 kcal	24.2 g	1.7 g	小学生	702 kcal	28.6 g	2.0 g	小学生	619 kcal	27.6 g	2.2 g
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	中学生	901 kcal	29.8 g	2.1 g	中学生	821 kcal	31.9 g	2.6 g	中学生	759 kcal	33.9 g	2.7 g
家庭でとりましよう	家庭でとりましよう				魚 卵 豆 豆製品 小魚 海藻 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 果物	魚 小魚 海藻 乳製品 いも類 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。

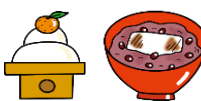
おせち料理



七草がゆ



鏡開きのおしるこ



日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)											
こんだてめい	<p>⑤ タルタルソース</p> <p>④ ★チキンなんばん</p> <p>② 白ごはん ③ 青のりとたまごのスープ</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 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>かのや食育の日</p> <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 ★ヨーグルト</p> <p>④ グリルチキンカツ</p> <p>② コッパン ③ さつまいもチャウダー</p>											
今日の献立について	リクエスト給食でも希望の多かった「チキンなんばん」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。	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、笠之原台地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、山間部の遅場地帯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。	カレーの本場はインドです。インドにはカレー粉はありません。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ります。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。	「しらたき」は「糸こんにゃく」とも呼ばれます。白く細長い形が、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、腸の中をきれいにしてくれるそうです。	今日の「グリルチキンカツ」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ブンで焼いています。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。											
おもに体をつくるものとなる食品	③ ④ 鶏肉 ③ たまご	③ ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳	③ 鶏肉 ④ ツナ	③ ④ ぶた肉 ③ 大豆 みそ	③ ベーコン 白いんげん豆 ④ 鶏肉											
おもに体の調子を整えるものとなる食品	① 牛乳 ③ 青のり	① 牛乳 ④ しらすぼし こんぶ	① 牛乳 ④ スキムミルク	① 牛乳	① ③ 牛乳 ⑤ ヨーグルト											
おもにエネルギーのもととなる食品	③ にんじん ④ パセリ	③ にんじん みずな ④ 小松菜 せん茶	③ ④ にんじん	③ ④ にんじん ④ チンゲンサイ	③ にんじん ③ ④ パセリ											
その他調味料	③ にんにく ③ ④ たまねぎ	③ 白菜 根深ねぎ しめじ えのきたけ ⑤ いちご	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 だいこん たまねぎ グリンピース たけのこ 根深ねぎ しいたけ にんにく ③ ④ しょうが ④ コーン 糸こんにゃく	③ たまねぎ しめじ											
栄養価	小学生	756 kcal	28.4 g	2.5 g	小学生	675 kcal	27.7 g	2.4 g	小学生	678 kcal	21.7 g	2.6 g	小学生	604 kcal	24.3 g	1.7 g
	中学生	856 kcal	32.5 g	2.9 g	中学生	799 kcal	33.7 g	2.9 g	中学生	817 kcal	27.1 g	3.6 g	中学生	751 kcal	29.2 g	2.3 g
家庭でとりましよう	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 いも類 果物	卵 豆 豆製品 小魚 海藻 きのこ類 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 海藻 いも類 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 果物 その他の野菜 種実類											

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	 ④白菜の塩こんぶ和え ②白ごはん ③★なんこつ煮	 ④ほうれん草のごま和え ②白ごはん ③親子丼の具	 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	 鹿児島まるごと献立 ④きびなごのオーロラソース ②白ごはん ③かねん団子汁	 ⑤ぼんかん ④やきいも ②あげめん ③皿うどんのあん
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、「豚骨煮」の登場です。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います。骨に気をつけながら食べてください。	井戸の「井」という漢字の真ん中に「」点をつけて「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。	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。	今日は鹿児島島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よ。	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」を使ったねっとりおいしい焼きいもです。よく味わって食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④こんぶ	③とり肉 たまご かまぼこ ①牛乳	③ぶた肉 白いんげん豆 ⑤おから ①牛乳 ③スキムミルク	③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 イカ ちくわ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④小松菜 4群 ③桜島大根 ごぼう こんにゃく しょうが ④白菜 コーン	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	③にんじん ブロッコリー トマト ③たまねぎ マッシュルーム ④みかん	③にんじん 小松菜 ③はくさい しいたけ	③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ キャベツ しいたけ もやし キクラゲ しょうが ⑤ぼんかん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも くらざとう 6群 ③油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま	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さつまいも でんぷん ④さとう ④油 マヨネーズ(乳卵不使用)	②あげめん ③でんぷん さとう ④さつまいも ③ごま油
その他調味料	③しょうゆ しょうちゆう ④ゆずポン酢	③かつお節(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん ④ごま和えの素(乳・小麦・サバ)	③ビーフシチュールー 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かつお節(だし) しょうゆ 酒 塩 ④ケチャップ ソース	③からスープ 中華だし しょうゆ 酒 ソース 塩 こしょう
栄養価	小学生 649 kcal 26.0 g 1.9 g 中学生 787 kcal 31.5 g 2.6 g	小学生 641 kcal 26.1 g 2.5 g 中学生 779 kcal 31.5 g 3.3 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 625 kcal 24.1 g 1.9 g 中学生 755 kcal 30.1 g 2.3 g	小学生 608 kcal 23.4 g 1.8 g 中学生 783 kcal 28.6 g 2.2 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類 種実類	豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 果物 いも類	魚 卵 小魚 海藻 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海藻 種実類 その他の野菜 果物	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 種実類

日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい	 ⑥ミルク ④けいはんの具 きざみどり ⑤がね ②白ごはん ③★けいはん(スープ)	 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
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「か」(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、「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。これは間違いで「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。
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	③ぶた肉 ごぼう団子(タラ・アジ) とうふ みそ ⑤たまご ①牛乳 ④わかめ ⑤脱脂粉乳
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にら ③④にんじん 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
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ミルク 6群 ④⑤油	①米 ④はるさめ ④⑤さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま ⑤マーガリン
その他調味料	③からスープ 酒 ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	③かつお節(だし) 酒 みりん ④しょうゆ 塩 りんご酢
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 737 kcal 25.5 g 2.6 g 中学生 869 kcal 30.0 g 3.4 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 種実類	豆 小魚 果物 いも類

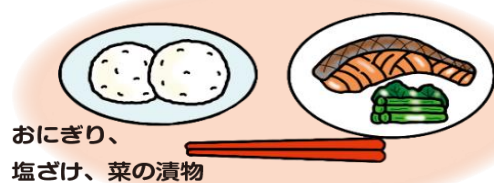
1月24日~30日は「全国学校給食週間」

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

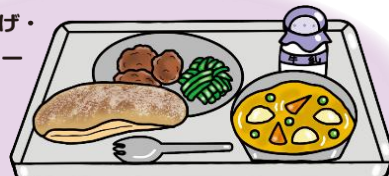


おにぎり、塩ざけ、菜の漬物

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。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
16(月)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	27(金)	揚げめん	業者	学校で処分
17(火)	ふわっといちご	業者	〃		焼きいも	給食センター	皮は温食缶に入れる
18(水)	レーズンクリーム	給食センター	〃		ぼんかん	給食センター	皮は袋に入れて返す
20(金)	ヨーグルト	業者	〃	30(月)	刻みのり・ミルク	給食センター	学校で処分
25(水)	紅はるかタルト	業者	〃	31(火)	焼きプリンタルト	業者	〃