



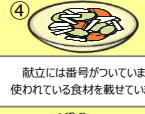
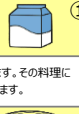



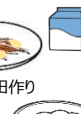

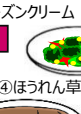
# 1月分給食予定献立表

Bコース  
(小学校)

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。 ★印は中学3年生によるリクエスト献立です。

日(曜)	<p style="text-align: center;">ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <h2 style="text-align: center;">1月24日~30日は「全国学校給食週間」</h2>		<p style="text-align: center;">9日(金)</p>  <p>④海そうサラダ ②きな粉揚げパン ③ポークチュー</p>			
	<p style="text-align: center;">がっこうきゅうしょく</p> <h3 style="text-align: center;">学校給食のはじまり</h3>	<p style="text-align: center;">がっこうきゅうしょく</p> <h3 style="text-align: center;">学校給食の役割</h3>				
<p>こんだてめい</p>	<p style="text-align: center;">ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <h2 style="text-align: center;">1月24日~30日は「全国学校給食週間」</h2>		<p>9日(金)</p>			
<p>今日の献立について</p>	<p style="text-align: center;">がっこうきゅうしょく</p> <h3 style="text-align: center;">学校給食のはじまり</h3> <p>写真・新潟県栄養教諭 佐藤美香先生</p>   <p>小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。</p> <p>明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。</p> 		<p>明けましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。今年もみなさんが健やかな心と体ですくすくと成長できるように、おいしく安全な給食作りに努めていきたいです。どうぞよろしくお祈りします。</p> <p>②きな粉 ③ぶた肉</p> <p>①牛乳 ③脱脂粉乳 ④海そう ③にんじん ブロッコリー トマト</p> <p>③たまねぎ しめじ ④きゅうり キャベツ コーン レモン</p> <p>②パン ②④さとう ③じゃがいも ②④油 ④ごま油</p> <p>②塩 ③ビーフシチュー(小麦) ワイン チキンイオン デミグラスソース(小麦) クチャップ ソース ④しよゆ 米酢 こしよゆ 小学生 679 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 711 kcal 28.2 g 3.7 g</p> <p>魚 卵 豆 小魚 果物 種実類</p>			
<p>おもに体をつくるものとなる食品</p>	1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>おもに体の調子を整えるものとなる食品</p>	3群	4群	5群	6群	その他調味料	栄養価
<p>おもにエネルギーのもととなる食品</p>	1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>その他調味料</p>	1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>家庭でとりましよう</p>					

日(曜)	献立表の見かた	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16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>⑤切干大根のポン酢和え ① </p> <p>④ぶりの揚げがらめ</p> <p>②ごはん ③かきたま汁</p>	<p>④大豆田作り ① </p> <p>②少なめごはん ③お雑煮</p>	<p>④カミカミサラダ ① </p> <p>②少なめごはん ③すきやき風うどん</p>	<p>⑤レーズンクリーム ① </p> <p>④ほうれん草とツナのソテー</p> <p>②コッパン ③★冬野菜のシチュー</p>
今日の献立について	<p>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>	<p>「寒(かん)」は小寒(しょうかん)今年は1月5日から大寒(たいかん)1月20日を頂点にして、立春(りっしゅん)2月4日の前日までの期間を指します。寒の時期においしくなるものとして、水、ぶり、卵、しじみなどが知られています。</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。「田作り」は、豊作を願って作られるおせち料理の1つです。</p>	<p>江戸時代中期に、農具の鋤(すき)を鉄板代わりにして貝や魚を焼く「魚すき」「沖すき」と呼ばれる料理がありました。その鋤(すき)で、牛肉を焼くようになったのが「すき焼き」の始まりとされ、明治維新以降全国に広まってきました。</p>	<p>ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも栄養のバランスが良く、ビタミンA、E、C、鉄などが多く含まれます。ビタミンCを鉄といっしょにとすることで鉄の吸収が高まります。また、冬にたれるほうれん草は夏のものに比べ、ビタミンが約3倍も多く含まれています。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	③たまご どうふ ④ぶり	③とり肉 かまぼこ 油揚げ ④大豆	③ぶた肉 厚揚げ ④大豆	③とり肉 ④まぐろフレーク
おもに体の調子を整えるものとなる食品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ⑤わかめ	①牛乳 ④かえりにぼし	①牛乳	①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳
おもにエネルギーのもととなる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)	③にんじん ほうれん草 葉ねぎ	③にんじん しゅんぎく	③にんじん 小松菜	③ブロッコリー ③④にんじん ④ほうれん草
その他調味料	その他の野菜・果物・きのこ類	③たまねぎ えのきたけ ④しよが ⑤切干だいこん きゅうり	③大豆もやし はくさい しいたけ	③はくさい 大豆もやし 深ねぎ 糸こんにゃく しいたけ ④ごぼう コーン きゅうり えだまめ	③たまねぎ ④えのきたけ コーン ⑤レーズン
栄養価	こく類・いも類・さとう	②米 ③④でんぷん ④さとう	②米 ③もち さといも ④さとう	②米 ③うどん さとう	②パン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤さとう
家庭でとってほしい食品	油脂(油類)・種実類	④油	③油	③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)	③⑤油 ③④マーガリン(乳不使用)
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし) 塩 ③④酒 しょうゆ ④みりん ⑤ポン酢	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③④しょうゆ 酒 みりん	③酒 ゼラチン ③④しよゆ	③チキンイオン ワイン コンソメ ③④こしよゆ 塩 ④しよゆ
小学生	エネルギー 664 kcal	小学生 614 kcal	小学生 624 kcal	小学生 603 kcal	
中学生	タンパク質 26.2 g	中学生 757 kcal	中学生 772 kcal	中学生 723 kcal	
塩分	2.3 g	中学生 31.6 g	中学生 32.9 g	中学生 25.1 g	
脂質	2.3 g	中学生 3.2 g	中学生 2.2 g	中学生 1.8 g	
糖質	26.2 g	小学生 27.1 g	小学生 23.5 g	小学生 25.1 g	
たんぱく質	2.3 g	小学生 27.1 g	小学生 23.5 g	小学生 25.1 g	
エネルギー	664 kcal	小学生 27.1 g	小学生 23.5 g	小学生 25.1 g	
タンパク質	26.2 g	小学生 31.6 g	小学生 32.9 g	小学生 30.6 g	
塩分	2.3 g	小学生 3.2 g	小学生 2.2 g	小学生 2.4 g	
脂質	2.3 g	小学生 3.2 g	小学生 2.2 g	小学生 2.4 g	
糖質	26.2 g	小学生 27.1 g	小学生 23.5 g	小学生 25.1 g	
たんぱく質	2.3 g	小学生 27.1 g	小学生 23.5 g	小学生 25.1 g	

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	<b>かのや食育の日</b>			<b>鹿児島まるごと献立</b>	
こんだてめい	④★桜島小みかんゼリーのフルーツポンチ ②ごはん ③ポークカレー	④★鶏飯の具 ②ごはん ③★鶏飯(スープ)	④とり肉のパン粉焼き ②コッパパン ③かのや産野菜のポトフ	⑤ねったぼ ④さつますじの具 ②すめし ③あおさ汁	④いわしのかば焼き ②ごはん ③豆乳なべ
今日の献立について	1月24日は「学校給食記念日」です。南部学校給食センターでは、今週を学校給食週間とし、かごしまの郷土料理や地場産物を用いた料理を提供します。学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。	今日は、鹿児島県の郷土料理の「奄美の鶏飯」と「がね」です。郷土料理とは、その土地ならではの食材を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理のことです。歴史や文化、食生活とともにこれからも受け継いでいきたいものですね。	今日は、鹿屋産の冬野菜を使った「ポトフ」と鹿児島県産の「とり肉のパン粉焼き」です。粒マスタードやマヨネーズで下味をつけたとり肉にパン粉をまぶし、カップに入れて焼いています。手間のかかる料理ですが、みなさんに喜んでもらえるように一生懸命作りますね！	今日は鹿児島島の食材を使って給食を作る「鹿児島まるごと味わう献立」の日です。鹿児島島の郷土料理である「さつますじ」や「ねったぼ」を取り入れました。また、鹿児島県産の香りの良い「あおさ」のりを使った澄まし汁も味わっていただきたいと思います。	いわしは、たんぱく質や脂質が豊富で、血液の流れをよくしてくれるEPA(イーピーイー)という脂が多く含まれた栄養価の高い魚です。今日は鹿児島県の阿久根市でとれたいわしを、油でからりと揚げて、甘い焼焼きのたれをかからめました。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	④とり肉 たまご ①牛乳	③ウインナー ④とり肉 ①牛乳	③とうふ ④とり肉 さつまあげ 油揚げ ⑤きな粉 ①牛乳 ③あおさり	③つね(とり肉・ぶた肉) 油揚げ とうふ 豆乳 ④いわし ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③にんじん ④たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④みかん アロエ	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④しいたけ つぼつけ ⑤ごぼう	③にんじん ブロッコリー ③④パセリ ③だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	③葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ ③④たけのこ ④ごぼう しいたけ えだまめ	③にんじん 水菜 くら ③はくさい 深ねぎ えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく ④しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③じゃがいも ④桜島小みかんゼリー ③油	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 だんご	②パン ③じゃがいも ④パン粉 ③油 ④マヨネーズ(卵不使用)	②米 ④⑤さとう ⑤さつまいも もち粉 ④油	②米 ③パン粉 ③④さとう ④でんごん ③ごま ごま油 ③④油
その他調味料	③アレルゲンフリー-カレールー カレー粉 塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース オールソイス	③とりがらスープ 酒 ③⑤塩 ③④みりん しょうゆ	③チキンパイオン コンソメ しょうゆ ワイン ③④塩 こしょう ④マスタード	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ③④⑤塩	③かつお節(だし) とりがらスープ 塩 オイスターソース ③④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 631 kcal 21.8 g 1.6 g 中学生 781 kcal 26.2 g 2.0 g	小学生 605 kcal 21.5 g 2.7 g 中学生 729 kcal 25.5 g 3.6 g	小学生 585 kcal 30.8 g 2.7 g 中学生 724 kcal 38.0 g 3.4 g	小学生 598 kcal 22.6 g 3.2 g 中学生 721 kcal 27.1 g 4.1 g	小学生 660 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 778 kcal 31.2 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 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 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	④かのや産 お茶入りそば ②ごはん ③のつべい汁	④オーロラフィッシュ ②ごはん ③もずくのスープ	④★ベーコンポテト ②コッパパン ③ミネストローネ	④はくさいサラダ ②★少なめ わかめごはん ③ちゃんぽん	④かのや産 カンパチそば ②ごはん ③豚汁
今日の献立について	日本で生産されるお茶の7割は鹿児島県と静岡県で作られています。鹿児島県は1975年以降、48年間静岡に次いで生産量は2位でしたが、令和6年度ついに念願の第1位になりました。今日は鹿屋産のお茶が入った三色そばです。	もずくは、他の海藻につけて成長することから「藻に付く」という意味で「藻付く」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるめとした食感が「フイダン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれます。	「ミネストローネ」は、貝ださん、ごちゃまぜなどの意味があります。イタリアの野菜たっぷりのスープのことです。使う野菜は季節によってもさまざま、決まったレシピはありません。アルファベットマカロニも入っていますよ。	白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では、「チャイニーズ・キャベッジ」といいます。白菜は、ビタミンが多く含まれていて、日持ちもよいため、昔は貴重なたんぱく源となっていました。これから寒くなってくと、ますます甘みが増しておいしくなります。	今日は、鹿屋市の特産品であるカンパチを使った「カンパチそば」を作りました。半世紀にわたる養殖の技術を磨いてきた鹿屋市漁協が、天然ものの稚魚から育てる鹿児島県認定のブランド魚です。2年間かけて大切に育てられたカンパチを感謝していただきます。
おもに体をつくるもとなる食品	③とうふ ③④とり肉 ④ぶた肉 大豆 たまご ①牛乳	③とうふ たまご ④タラ みそ ①牛乳 ③もずく	③④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 いか ④まぐろフレーク ①牛乳 ②わかめ	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④カンパチ 大豆 たまご ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③小松菜 ③④にんじん ④せん茶 ③ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ ④えだまめ しょうが	③葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ ④えだまめ ②米 ③④でんごん ④じゃがいも さとう ④油	③トマト 小松菜 にんじん ④パセリ ③キャベツ セロリ マッシュルーム ③④たまねぎ ④コーン ②パン ③マカロニ ④じゃがいも ③油 ④マーガリン(乳不使用)	③葉ねぎ ③④にんじん ③キャベツ たまねぎ きくらげ ちやし にんにく ④はくさい きゅうり えのきたけ ②米 ③ちゃんぽんめん ③ごま油 ④ラー油 マヨネーズ(卵不使用)	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ③④しょうが ④えだまめ ②米 ③さつまいも 黒砂糖 ④さとう ③④油
その他調味料	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん ④酒	③とりがらスープ しょうゆ 塩 酒 ④ケチャップ	③手キンパイオン しょうゆ ワイン 塩 ③④コンソメ こしょう	③とりがらスープ 白濁(乳) 酒 中華だし しょうゆ ゼラチン ③④こしょう ②③④塩	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒
栄養価	小学生 586 kcal 27.0 g 2.3 g 中学生 720 kcal 32.7 g 2.8 g	小学生 594 kcal 23.4 g 2.3 g 中学生 730 kcal 28.1 g 2.9 g	小学生 580 kcal 21.5 g 2.8 g 中学生 726 kcal 25.7 g 3.3 g	小学生 583 kcal 23.8 g 2.7 g 中学生 736 kcal 28.7 g 3.4 g	小学生 624 kcal 27.7 g 2.5 g 中学生 773 kcal 33.7 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	肉 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類

※今日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	
16(金)	レーズンクリーム	業者	学校で処分	22(木)	ねったぼ	給食センター	学校で処分	
21(水)	とり肉のパン粉焼きのカップ	給食センター	入ってきた容器に重ねて返す					