



1月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)

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。

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものとなる食品

おもに体の調子を整えるものとなる食品

おもにエネルギーのもととなる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり

写真: 新潟県栄養教諭 佐藤美香先生

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)。

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。

9日(金)

⑤レーズンクリーム

④ほうれん草とツナのソテー

②コッパン ③★冬野菜のシチュー

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を努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお祈りします。

③とり肉 ④まぐろフレーク ①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③アロココー ③④にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ ④えのきたけ コーン ⑤レーズン ②パン ②⑤さとう ③じゃがいも 小麦粉 ③⑤油 ③④マーガリン(乳不使用) ③チキンパイオン ワイン コンソメ ③④しょうゆ 塩 ④しょうゆ

小学生	603 kcal	25.1 g	1.8 g
中学生	723 kcal	30.6 g	2.4 g

卵 豆 豆製品 小魚 海そう
その他の野菜 果物 種実類

がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

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	④ ① 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。	④大豆田作り	④カミカミサラダ	⑤切干大根のポン酢和え	④海そうサラダ
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のこなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	「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。「田作り」は、豊作を願って作られるおせち料理の1つです。	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いきました。	「寒(かん)」は小寒(しょうかん)今年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、じみなどが知られています。	海藻(かいそう)は、日本において米、魚介類と並ぶ伝統食です。日本近海に自生する海藻は1,500種類にも及びます。その歴史は古く、大和朝廷の時代には神事の供え物としても重宝されました。ミネラルや食物せんいが豊富な「海のスーパーフード」です。
おもに体をつくるものとなる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	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たまご とうふ ④ぶり	②きな粉 ③ぶた肉
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 ④かえりいぼし	①牛乳	①牛乳 ⑤わかめ	①牛乳 ③脱脂粉乳 ④海そう
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 しゅんぎく	③にんじん 小松菜	③にんじん ほうれん草 葉ねぎ	③にんじん ブロッコリー トマト
その他調味料	その他の野菜・果物・きのこ類	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	③たまねぎ えのきたけ ④しょうが ⑤切干だいこん きゅうり	③たまねぎ しめじ ④きゅうり キャベツ コーン レモン
栄養価	こく類・いも類・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米 ③④でんぶん ④さとう	②パン ②④さとう ③じゃがいも ②④油 ④ごま油
家庭でとってほしい食品	油脂(油類)・種実類	④油	④油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用)	④油	②塩 ③ビーフィッシュ(小麦) ワイン チキンパイオン デミグラスソース(小麦) クチャップ ソース ④しょうゆ 米酢 こしょう
家庭でとってほしい食品	だしや調味料など	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しょうゆ	③かつお節(だし) 塩 ③④酒 しょうゆ ④みりん ⑤ポン酢	②塩 ③ビーフィッシュ(小麦) ワイン チキンパイオン デミグラスソース(小麦) クチャップ ソース ④しょうゆ 米酢 こしょう
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 614 kcal 27.1 g 1.5 g 中学生 757 kcal 32.9 g 2.2 g	小学生 624 kcal 23.5 g 2.1 g 中学生 772 kcal 28.3 g 2.5 g	小学生 664 kcal 26.2 g 2.3 g 中学生 823 kcal 31.6 g 3.2 g	小学生 679 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 711 kcal 28.2 g 3.7 g
家庭でとってほしい食品	卵 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	卵 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 果物 種実類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	<p>かのや食育の日</p> <p>④★鶏飯の具 ⑤がね ①</p> <p>②ごはん ③★鶏飯(スープ)</p>	<p>④★桜島小みかんゼリーのフルーツポンチ</p> <p>②ごはん ③ポークカレー</p>	<p>鹿児島まるごと献立</p> <p>⑤なっとう ④さつますじの具</p> <p>②すめし ③あおさ汁</p>	<p>④とり肉のパン粉焼き</p> <p>②コッペパン ③かのや産野菜のポトフ</p>	<p>④かのや産カンパチそぼろ</p> <p>②ごはん ③豚汁</p>
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ています。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ます。	今日は鹿児島県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。鹿児島県の郷土料理である「さつますじ」や「なっとう」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。	今日は、鹿児島産の冬野菜を使った「ポトフ」と鹿児島産の「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、鹿児島市の特産品であるカンパチを使って「カンパチそぼろ」を作りました。半世紀にわたり養殖の技術を磨いてきた鹿児島県漁協が、天然ものの稚魚から育てる鹿児島県産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よ。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ④とり肉 たまご 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③とうふ ④とり肉 さつまあげ 油揚げ ⑤きな粉 ①牛乳 ③あおさのり	③ウインナー ④とり肉 ①牛乳	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のとなる食品	3群 ④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ 4群 ④しいたけ つぼづけ ⑤ごぼう	③にんじん ③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④みかん アロエ	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 ブロccoli ③④パセリ ③だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	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
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ⑤さつまいも 小麦粉 だんぷん ④⑤油	②米 ③じゃがいも ④桜島小みかんゼリー ③油	②米 ④⑤さとう ⑤さつまいも もち粉 ④油	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 ③さつまいも 黒砂糖 ④さとう ③④油
その他調味料	③とりがらスープ 酒 ③⑤塩 ③④みりん しょうゆ	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 オールスパイス	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ③④⑤塩	③チキンブイヨン コンソメ しょうゆ ワイン ③④塩 こしょう ④マスタード	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒
栄養価	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 631 kcal 21.8 g 1.6 g 中学生 781 kcal 26.2 g 2.0 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 585 kcal 30.8 g 2.7 g 中学生 724 kcal 38.0 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
家庭で食べてほしい食品	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 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	<p>④オーロラフィッシュ</p> <p>②ごはん ③もずくのスープ</p>	<p>④かのや産お茶入りそぼろ</p> <p>②ごはん ③のっぺい汁</p>	<p>④はくさいサラダ</p> <p>②★少なめわかめごはん ③ちゃんぽん</p>	<p>④★ベーコンポテト</p> <p>②コッペパン ③ミネストローネ</p>	<p>④いゆしのかば焼き</p> <p>②ごはん ③豆乳なべ</p>
今日の献立について	もずくは、他の海藻にくっつい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。ぬるぬるとした食感(フコイダン)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よ。	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。今日は鹿児島産のお茶が入った三色そぼろです。	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、昔は貴重なビタミン源となっていました。これから寒くなってくると、ますます甘みが増しておいしくなります。	「ミネストローネ」は、具ださん、ごちやまぜなどの意味があります。イタリアの野菜たっぷりスープのことです。使う野菜は季節によってさまざま、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。	いゆしは、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ゆしを、油でからりと揚げて、甘辛い蒲焼きのたれをからめました。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とうふ たまご ④たら みそ 2群 ①牛乳 ③もずく	③とうふ ③④とり肉 ④ぶた肉 大豆 たまご ①牛乳	③ぶた肉 いか ④まぐろフレーク ①牛乳 ②わかめ	③④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③つくね(とり肉・ぶた肉) 油揚げ ①ふ 豆乳 ④いゆし ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③えのきたけ ④えだまめ	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キャベツ たまねぎ きくらげ もやし にんにく ④はくさい きゅうり えのきたけ	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	③にんじん 水菜 ちら 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	5群 ②米 ③④でんぷん 6群 ④じゃがいも さとう ④油	②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう ④油	③ごま油 ④ラー油 マヨネーズ(卵不使用)	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)	②米 ③パン粉 ③④さとう ④でんぷん ③ごま ごま油 ③④油
その他調味料	③とりがらスープ しょうゆ 塩 酒 ④ケチャップ	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 白濁(乳) 酒 中華だし しょうゆ ゼラチン ③④こしょう ②③④塩	③チキンブイヨン しょうゆ ワイン 塩 ③④コンソメ こしょう	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 594 kcal 23.4 g 2.3 g 中学生 730 kcal 28.1 g 2.9 g	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 583 kcal 23.8 g 2.7 g 中学生 736 kcal 28.7 g 3.4 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 660 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 778 kcal 31.2 g 2.4 g
家庭で食べてほしい食品	肉 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 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	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

※ 月物のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けについては、下表のとおりです。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け	
9(金)	レーズンクリーム	業者	学校で処分	21(水)	ねったぼ	給食センター	学校で処分	
22(木)	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					