



1月分給食予定献立表

B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。

日(曜)	こんだてめい	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		がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割	
		今日のご献立について 		今日のご献立について 	
		1群	2群	3群	4群
		5群	6群	その他調味料 栄養価 家庭でとってほしい食品	
		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		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	

9日(金)
④海そうサラダ ②コッパン ③ポークシチュー
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に努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈りします。
③ぶた肉 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 ③たまねぎ しめじ ④きゅうり キャベツ コーン レモン ②パン ④さとう ③じゃがいも ④油 ④ごま油 ③ピーシチュー(小麦) ワイン チキンブイヨン 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 魚 卵 豆 小魚 果物 種実類

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。 ② ③	⑤切干大根のポン酢和え ① ④ぶりの揚げがらめ ②ごはん ③かきたま汁	④大豆田作り ① ②少なめごはん ③お雑煮	④カミカミサラダ ① ②少なめごはん ③すきやき風うどん	⑤レーズンクリーム ① 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
今日のご献立について	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。	「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。	「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。	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。	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を鉄といふようにすることで鉄の吸収が高まります。また、冬にと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。
1群	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
2群	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
3群	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
4群	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 ④えのきたけ 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
5群	こく類・いも類・さとう	②米 ③④でんぶん 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
6群	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 セラチン ③④しよゆ	③チキンブイヨン ワイン コンソメ ③④こしよゆ 塩 ④しよゆ
栄養価	小学生 エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.2 g 塩分 2.3 g 中学生 (kcal) (g) (g) 823 kcal 31.6 g 3.2 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 603 kcal 25.1 g 1.8 g 中学生 723 kcal 30.6 g 2.4 g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう	肉 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	乳 卵製品 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	卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	かのや食育の日			鹿児島まるごと献立	
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 ⑤がね 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は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、甘い焼売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-カレールウ 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とりからスープ 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) とりからスープ 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 種美類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種美類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種美類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種美類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種美類

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年間静岡県に次いで生産量は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さまざまですが、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、昔は貴重なビタミン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よ。
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	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	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	②米 ③じゃがいも だんご ④さとう ④油	②米 ③④でんごん ④じゃがいも さとう ④油	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ごま油 ④ラー油 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かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん ④酒	③とりからスープ しょうゆ 塩 酒 ④ケチャップ	③チキンパイオン しょうゆ ワイン 塩 ③④コンソメ こしょう	③とりからスープ 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 種美類	肉 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 種美類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種美類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種美類	乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種美類

※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					