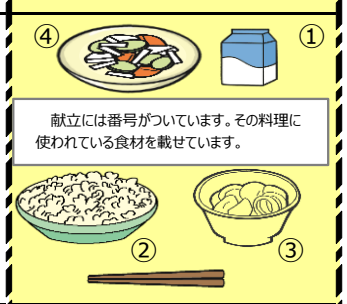
令和6年度

1月分給食予定献立表

Aコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。 ★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

鹿屋市立南部学校給食センター

日（曜）	献立表の見かた
こんだてめい	 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。
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。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体をつくるもとになる食品 2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	こく類・いも類・さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	油脂(油類)・種実類
その他調味料	だしや調味料など
栄養価	小学生 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g） 中学生
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史

明治22年

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困児童の救済のために行われたのが給食の始まりです。

昭和27年

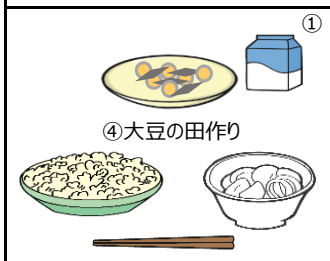
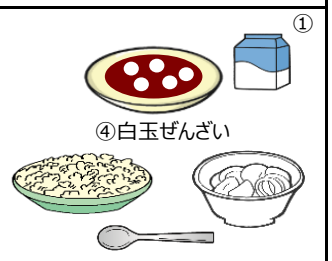
コッペパン ミルク(脱脂粉乳)
くじらの立田揚げ せんキャベツ ジャム

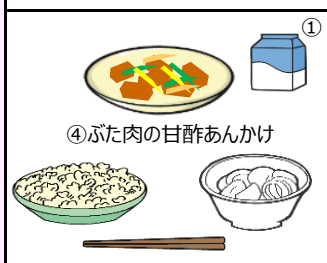
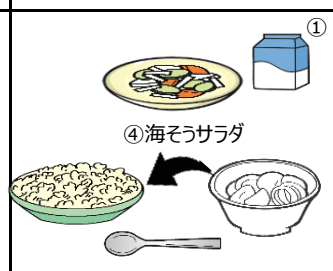
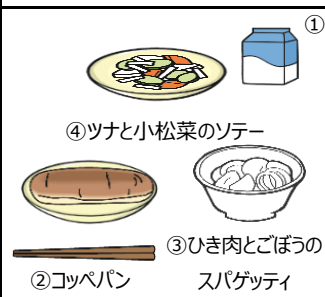
アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

現在

地場産物を活用した
様々な献立が作られています。

栄養バランスの良いことはもちろん、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立を実施しています。

日（曜）	9日（木）	10日（金）
こんだてめい		
今日の献立について	今日は、お正月の行事食です。お雑煮の語源は、いろいろな食材を混ぜ合わせた汁物「煮雑(にまぜ)」です。また、消化に良いもちやいろいろな具材を煮て食べ、身体を健康にすることから「保臓(ほぞう)」とも呼ばれていました。お雑煮を食べて、今年も元気に一年をスタートしましょう！	今日は、11日の「鏡開き(かがみびらき)」にちなんで、「ぜんざい」が登場します。鏡開きとは、お正月にやってくる年神様にお供えしていた鏡もちを、"新しい年を家族みんながけがや病気をせずに過ごせますように"と願って食べる行事です。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉 かまぼこ 油あげ ④大豆	③ぶた肉 とうふ ④あずき
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳 ④煮干し	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③しゅんぎく にんじん	③にんじん きぬさや
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③大豆もやし はくさい 干ししいたけ	③玉ねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③もち さといも ④さとう	②米 ③でんぷん ④白玉もち さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④油 ごま	③ごま油
その他調味料	③酒 塩 昆布(だし) かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん	③酒 しょうゆ 中華だし こしょう ④塩
栄養価	小学生 620 kcal 27.4 g 1.7 g 中学生 756 kcal 33.2 g 1.9 g	小学生 607 kcal 24.9 g 1.8 g 中学生 747 kcal 30.3 g 2.1 g
家庭でとってほしい食品	卵 乳製品 海そう その他の野菜 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類

日（曜）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金） かのや食育の日
こんだてめい				
今日の献立について	今日の温食は、「うすくず汁」です。うすくず汁とは、葛(くず)という植物の根からとったでんぷん(くず粉)でとろみをつけた汁物のことです。給食では、くず粉の代わりに片栗粉(じゃがいもでんぷん)を使用しています。寒い今の時期、とろみがついた汁物は、冷めにくく、体を温めるのに最適です。	じゃがいもは、ジャガルタというところから伝わったことから、「じゃがたらいも」と呼ばれ、後に「じゃがいも」という名前になりました。また、馬につける鈴(すず)に似ていることから、「馬鈴薯(ばれいしょ)」とも呼ばれています。	パスタは、小麦粉と水をねり合わせて作られた食品のことで、スパゲッティやマカロニなどのめんをまとめてこう呼びます。「スパゲッティ」という名前は、イタリア語で「ひも」という意味の「spago(スパーゴ)」からきています。細長い見た目がひものようであることからこの名前がつけられたそうです。	今日の小食は、「大根サラダ」です。大根の花言葉は、「潔白」「適応力」です。大根の実は、太く真っ白で、花も白色です。そのことから、「潔白」という花言葉がつけられたそうです。また、大根はどのような料理にも合い、味がよく溶け込むことから「適応力」という花言葉もつけられたそうです。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉 油あげ ④ぶた肉	③とり肉 大豆	③とり肉 大豆 ④まぐろ油漬け	③とり肉 たまご 油あげ
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳 ③チーズ ④海そう	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ④ひじき
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん ④黄パプリカ ピーマン	③にんじん	③パセリ ③④にんじん 小松菜	③葉ねぎ ③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③大根 えのきたけ 干ししいたけ 根深ねぎ しょうが ④玉ねぎ	③玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④えのきたけ	③玉ねぎ 干ししいたけ ④大根 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 ③④でんぷん ④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②コッペパン ③スパゲッティ	②米 ③さとう でんぷん
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④油	③油 ④ごま ごま油	③油 ④マーガリン(乳不使用)	④ごまドレッシング(乳卵不使用)
その他調味料	③酒 昆布(だし) かつお節(だし) ③④塩 しょうゆ ④ケチャップ 米酢 パプリカ(粉)	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス ④しょうゆ 米酢	③とりがらスープ コンソメ 白ワイン ゼラチン ③④しょうゆ 塩 こしょう	③みりん しょうゆ 酒 かつお節(だし)
栄養価	小学生 635 kcal 21.5 g 1.9 g 中学生 770 kcal 25.5 g 2.6 g	小学生 632 kcal 26.1 g 2.2 g 中学生 770 kcal 31.6 g 2.7 g	小学生 615 kcal 29.5 g 1.9 g 中学生 757 kcal 36.2 g 2.7 g	小学生 645 kcal 26.9 g 1.9 g 中学生 786 kcal 32.4 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 果物	卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

日（曜）	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
こんだてめい	鹿児島まるごと献立 ① ④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③かねんだご汁	① ④くきわかめの酢のもの ②ごはん ③マーボー豆腐	⑥ねったぼ ⑤がね ① ④★けいはんの具 ②麦ごはん ③★けいはんの汁	① ④★桜島小みかんゼリー入りのポンチ ③★ペンネのミートソースあえ ②コッペパン	① ④お茶入りそぼろ丼の具 ②ごはん ③さつま汁
今日の献立について	今週は、「学校給食週間」です。今日は鹿児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。かねんだご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。その他、米、野菜、きびなごも鹿児島県産です。	今日の温食のマーボー豆腐には、トウバンジャンという調味料を使っています。トウバンジャンは漢字で「豆板醤」と書きます。「豆」はそら豆、「板」はそら豆を割り２枚になった状態、「醤」はみそを表します。そら豆にこうじと塩水を加えて発酵させたもので、本来は辛いものではないですが、唐辛子を混ぜて辛みをきかせたものが日本ではトウバンジャンとされています。	今日は鹿児島県奄美(あまみ)地域を代表する郷土料理である鶏飯(けいはん)です。奄美の鶏飯には、パパイヤのみそ漬けが使われています。年間を通じて温暖な奄美の気候はパパイヤを栽培するのにとても適しています。給食では、パパイヤ漬けのかわりに大根の漬物を使っていますよ。	今日のフルーツポンチは、「桜島小みかん」を使ったゼリーがたくさん入っています。桜島小みかんは世界で一番小さいみかんとしてギネスブックに認定されています。果肉がやわらかく、甘いのが特徴です。桜島小みかんの風味がつまったゼリー、ぜひ味わって食べてくださいね。	さつまいもは食物せんいが豊富で、また、切り口から出る「ヤラピン」という栄養素が腸の働きを活発にしてくれるため、便秘の改善に効果的です。その他にも、免疫力を高めるビタミンCも多く含まれています。今日は、さつま汁に入っていますよ。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉 厚あげ ④みそ	③ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	④とり肉 たまご ⑥きなこ	③ぶた肉 大豆	③厚あげ みそ ③④とり肉 ④たまご こうやどうふ
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳 ④きびなご	①牛乳 ④くきわかめ	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん ほうれんそう	③④にんじん	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	③にんじん トマト パセリ	③④にんじん ④せん茶
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③はくさい 干ししいたけ ④しょうが	③玉ねぎ 根深ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが ④きゅうり	④干ししいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン	③大根 こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④枝豆 しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③さつまいも ③④でんぷん ④小麦粉 さとう	②米 ③でんぷん ③④さとう	②米 麦 ④⑥さとう ⑤小麦粉 ⑤⑥さつまいも でんぷん ⑥もち粉	②コッペパン ③ペンネ ④ゼリー さとう	②米 ③さつまいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	④油	③油 ごま油 ④ごま	④⑤油	③生クリーム 油	④油
その他調味料	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ③④塩 ④みりん	③トウバンジャン ケチャップ 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩	③とりがらスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤⑥塩	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ
栄養価	小学生 626 kcal 22.7 g 1.6 g 中学生 759 kcal 27.2 g 2.0 g	小学生 618 kcal 28.9 g 2.3 g 中学生 748 kcal 35.2 g 2.7 g	小学生 680 kcal 23.1 g 2.7 g 中学生 797 kcal 26.8 g 3.8 g	小学生 650 kcal 27.8 g 1.8 g 中学生 800 kcal 34.3 g 2.2 g	小学生 606 kcal 27.1 g 2.0 g 中学生 735 kcal 32.9 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 種実類

日（曜）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
こんだてめい	① ④小松菜のごま和え ②ごはん ③ぶた肉と大根の煮物	① ④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②少なめごはん ③五目うどん	① ④もやしとほうれん草のナムル ②ごはん ③★肉じゃが	⑤マーシャルビンズ ① ④★オーロラチキン ②コッペパン ③ジュリアンスープ	① ④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁
今日の献立について	大根は、昔は「おおね」という名前で「大根」という字があてられていました。後に、音読みの「だいこん」と呼ばれるようになりました。一年中食べられる野菜ですが、旬は冬でこの時期の大根はより甘味が増してくるのが特徴です。	鹿児島の伝統食品である「さつまあげ」は、鹿児島県では「つけあげ」とも呼ばれています。江戸時代、薩摩藩(さつまはん)のおとのさまが魚のすり身を油で揚げた琉球(当時の沖縄県)料理「チキアーギ」を改良して誕生したものだといわれています。今日は五目うどんに入っています。	じゃがいもはホクホクと煮くずれしやすい「男爵(だんしゃく)」とねっとりして煮くずれしにくい「メークイン」の大きく２種類に分けられ、料理によって使い分ける場合もあります。じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ほかにもビタミンCが多く含まれていて、フランスでは、「大地のりんご」といわれています。	コッペパンの名前の由来にはいくつか説があります。その一つとして、ドイツ語で、こっぺとは「山」「丘(おか)」を意味し、コッペパンが山や丘のように見えることから「コッペ」という名前になったといわれています。名前の由来は海外ですが、コッペパンは実は日本で誕生したパンなんですよ。	たまごの白い部分に含まれるリゾチームは、かぜ薬にも含まれている成分です。リゾチームには、殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあり、免疫力を高める効果があります。今日はにらたま汁に入っていますよ。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉 厚あげ	③とり肉 さつまあげ ④かつお節	③ぶた肉 厚あげ	③ベーコン ④とり肉 みそ ⑤大豆	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳	①牛乳 ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん ④小松菜	③にんじん 小松菜 葉ねぎ	③さやいんげん にんじん ④ほうれん草	③にんじん パセリ	③小松菜 にら ③④にんじん ④ピーマン
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③ごぼう 大根 こんにゃく 干ししいたけ ④もやし コーン	③玉ねぎ 干ししいたけ	③玉ねぎ 糸こんにゃく ③④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく	③玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④枝豆	③④玉ねぎ ④にんにく しょうが
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 ③④さとう	②米 ③うどん ④さとう	②米 ③じゃがいも ③④さとう	②コッペパン ④じゃがいも でんぷん ④⑤さとう	②米 ③でんぷん ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油 ④ごま油 ごま	③油 ④ごま	③油 ④ごま ごま油	③④⑤油	④油
その他調味料	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん 酒 ④米酢	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③とりがらスープ しょうゆ コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④ケチャップ みりん ⑤ココアパウダー	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス
栄養価	小学生 616 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 747 kcal 31.2 g 2.6 g	小学生 599 kcal 27.1 g 2.3 g 中学生 736 kcal 33.1 g 2.9 g	小学生 608 kcal 26.3 g 2.0 g 中学生 738 kcal 32.1 g 2.6 g	小学生 632 kcal 27.0 g 2.4 g 中学生 762 kcal 32.4 g 3.2 g	小学生 613 kcal 27.6 g 1.8 g 中学生 743 kcal 33.4 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類

今月のデザート等の納品日、納入業者、
後片づけについては、右表の通りです。
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
22日(水)	ねったぼ	業者	学校で処分
30日(木)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分

A