



1月分給食予定献立表



B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)

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



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のになる食品

1群

魚・肉・卵・豆・豆製品

2群

牛乳・乳製品・小魚・海そう

おもに体の調子を整えるものになる食品

3群

緑黄色野菜（色のこい野菜）

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

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

たんぱく質

塩分

中学生

(kcal)

(g)

(g)

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 塩だけ 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) くららの立田揚げ 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。

9日(木)

④



①



④白玉ぜんざい

②少なめごはん ③八宝豆腐

今日は、11日の「鏡開き(かがみひらき)」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」に過ごせまよう」と願って食べる行事です。

③ぶた肉 とろふ ④あずき ①牛乳 ③にんじん きぬさや ③玉ねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが にんにく ②米 ③でんぶん ④白玉もち さとう ③ごま油 ③酒 しょうゆ 中華だし こしょう ④塩

小学生

607 kcal

24.9 g

1.8 g

中学生

750 kcal

30.4 g

2.1 g

魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類

10日(金)

④



①



④大豆の田作り

②ごはん ③お雑煮

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「保蔵(ほぞう)」と呼ばれていました。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！

③とり肉 かまぼこ 油あげ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し ③しゅんぎく にんじん ③大豆もやし はくさい 干しいたけ しょうが にんにく ②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま ③酒 塩 昆布(だし) かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん

小学生

621 kcal

27.6 g

1.7 g

中学生

757 kcal

33.4 g

1.9 g

卵 乳製品 海そう その他の野菜 果物

日(曜)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
こんだてめい		④  ①  ④大根サラダ ②ごはん ③親子丼の具 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、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。		④  ①  ④ツナと小松菜のソテー ②コッペパン ③ひき肉とごぼうのスパゲッティ 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(スパゴ)」からきています。細長い見た目がひものようなことからこの名前がつけられたそうです。		④  ①  ④海そうサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー じゃがいもは、ジャガ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。		④  ①  ④ぶた肉の甘酢あんかけ ②ごはん ③うすくず汁 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ぶん(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(じゃがいもでんぶん)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。	
今日の献立について								★かのや食育の日★	
おもに体をつくるものになる食品		1群 ③とり肉 たまご 油あげ		1群 ③とり肉 大豆		1群 ③とり肉 大豆		1群 ③とり肉 油あげ	
		2群 ①牛乳 ④ひじき ③葉ねぎ ③④にんじん		2群 ①牛乳 ③チーズ ③パセリ ③④にんじん 小松菜		2群 ①牛乳 ③チーズ ③にんじん		2群 ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品		3群 ③玉ねぎ 干しいたけ ④大根 きゅうり コーン		3群 ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④えのきたけ		3群 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群 ③④にんじん ④黄パプリカ ピーマン	
おもにエネルギーのもとになる食品		5群 ②米 ③さとう でんぶん ④ごまドレッシング(乳卵不使用)		5群 ②コッペパン ③スパゲッティ ③油 ④マーガリン(乳不使用)		5群 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油		5群 ②米 ③④でんぶん ④さとう ④油	
その他調味料		③みりん しょうゆ 酒 かつお節(だし)		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)	
栄養価		小学生 645 kcal 26.9 g 1.9 g 中学生 786 kcal 32.4 g 2.6 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 632 kcal 26.1 g 2.2 g 中学生 770 kcal 31.6 g 2.7 g		小学生 635 kcal 21.5 g 1.9 g 中学生 770 kcal 25.5 g 2.6 g	
家庭でとってほしい食品		魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類		卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 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		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	

日(曜)		20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)			
こんだてめい																					
		今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について				今日の献立について							
おもに体をつくるもとになる食品		③厚あげ みそ ③④とり肉 ④たまご こうや豆腐				③とり肉 厚あげ ④みそ				③ぶた肉 大豆				④とり肉 たまご ⑥きなこ				③ぶた肉 とうふ 大豆 みそ			
		①牛乳				①牛乳 ④きびなご				①牛乳 ③チーズ				①牛乳				①牛乳 ④くわかめ			
おもに体の調子を整えるもとになる食品		③④にんじん ④せん茶				③にんじん ほうれんそう				③にんじん トマト パセリ				④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ				③④にんじん			
		③大根 こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④枝豆 しょうが				③はくさい 干しいたけ ④しょうが				③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン				④干しいたけ つば漬け ⑤ごぼう				③玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり			
おもにエネルギーのもとになる食品		②米 ③さつまいも ④さとう				②米 ③さつまいも ③④でんぶん ④小麦粉 さとう				②コッペパン ③パンネ ④ゼリー さとう				②米 麦 ④⑥さとう ⑤小麦粉 ⑤⑥さつまいも でんぶん ⑥もち粉				②米 ③でんぶん ③④さとう			
		④油				④油				③生クリーム 油				④⑤油				③油 ごま油 ④ごま			
その他調味料		③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ				③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ③④塩 ④みりん				③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン				③とりがらすープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤⑥塩				③トウバンジャン ケチャップ 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩			
		栄養価				栄養価				栄養価				栄養価				栄養価			
家庭でとってほしい食品		魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 種実類				魚 卵 豆 乳製品 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 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			

日(曜)		27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(金)					
こんだてめい																							
		今日の献立について				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。				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。じゃがいもはでんぶんが主成分ですが、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。				鹿児島県の伝統食品である「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「チキアギー」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。				大根は、昔は「おおね」という名前です。「大根」という字があてられていました。後に、音読み「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。	
おもに体をつくるもとになる食品	1群	③油あげ たまご				③ぶた肉 厚あげ				③ベーコン				③とり肉 さつまあげ				③ぶた肉 厚あげ					
	2群	④ぶた肉 大豆								④とり肉 みそ ⑤大豆				④かつお節									
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群	①牛乳				①牛乳				①牛乳				①牛乳				①牛乳					
	4群	④チーズ				③さやいんげん にんじん				⑤脱脂粉乳				④ひじき 煮干し				③④にんじん					
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	③小松菜 にら				④ほうれん草				③にんじん パセリ				③にんじん 小松菜 葉ねぎ				④④にんじん					
	6群	③④にんじん ④ピーマン				③玉ねぎ 糸こんにゃく				③玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ				③玉ねぎ 干しいたけ				④小松菜					
その他調味料	7群	③④玉ねぎ				③しょうが				④枝豆				④玉ねぎ 干しいたけ				③ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ					
	8群	④にんにく しょうが				④もやし コーン きゅうり にんにく												④もやし コーン					
栄養価	9群	②米 ③でんぶん				②米 ③じゃがいも				②コッペパン				②米 ③うどん				②米 ③さといも					
	10群	④さとう				④さとう				④じゃがいも でんぶん ④⑤さとう				④さとう				④さとう					
家庭でとってほしい食品	11群	④油				③油				③④⑤油				③油				③油					
	12群	④ごま ごま油												④ごま				④ごま油 ごま					
栄養価	13群	③しょうゆ 酒 かつお節(だし)				③酒 みりん				③とりがらすープ しょうゆ コンソメ				③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン				③酒 みりん かつお節(だし)					
	14群	③④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース				③④しょうゆ				③④こしょう ③④⑤塩				③④しょうゆ みりん 酒				③④しょうゆ					
家庭でとってほしい食品	15群	アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス				④米酢				④ケチャップ みりん ⑤ココアパウダー				④米酢									
	16群																						
栄養価	17群	小学生 613 kcal 27.6 g 1.8 g				小学生 608 kcal 26.3 g 2.0 g				小学生 632 kcal 27.0 g 2.4 g				小学生 599 kcal 27.1 g 2.3 g				小学生 615 kcal 25.6 g 2.0 g					
	18群	中学生 743 kcal 33.4 g 2.4 g				中学生 738 kcal 32.1 g 2.6 g				中学生 762 kcal 32.4 g 3.2 g				中学生 739 kcal 33.2 g 2.9 g				中学生 746 kcal 31.2 g 2.6 g					
家庭でとってほしい食品	19群	魚 小魚 海そう その他の野菜				魚 卵 豆 乳製品 小魚				魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜				卵 豆 豆製品 乳製品 その他の野菜				魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物					
	20群	果物 きのご類 いも類 種実類				海そう 果物 きのご類				果物 種実類				果物 いも類									

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
23日(木)	ねったぼ	業者	学校で処分
29日(水)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分

