



# 1月分給食予定献立表



鹿屋市立北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場合があります。

| 日(曜)               | 献立表の見かた                                 | 9日(火)  | 10日(水)   | 11日(木)   | 12日(金)  |
|--------------------|---|--|--|--|---|
| 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。     | ④キムチ炒めごはんの具<br>②白ごはん ③中華スープ  | ④だいこんサラダ<br>②白ごはん ③チキンカレー  | ⑤みかん<br>④田作り<br>②白ごはん ③お雑煮   | ★④焼き肉どんぶりの具<br>②白ごはん ③豆まめみそ汁  |
| 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。 | キムチは、韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの「家庭の味」があります。また、地方によっても味が違い、日本でおなじみの白菜だけでなく、いろいろな野菜で作られています。 | カレーの味付けにかかせないカレー粉は、いろいろな香辛料が混ぜたものです。辛味や香りづけに、20種類以上の香辛料が入っています。香辛料には、良い香りをつけ、食欲を増したり、消化を助けたりする効果があります。 | お雑煮の中に入っているさいもは、子もがたさんでできることから「子孫繁栄(しそんはんえい)」を願い、また大豆もやしは、「まめで逢者(まめでむね者)であるように」という願いが込められています。 | 今日のみそ汁は、給食センターで煮干しからだしをとっています。だしをしっかりとして、うまみを引き出すことで、減塩のポイントにもなります。おいしいだしを味わってください。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう      | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉)<br>④ぶた肉   | ③とり肉   | ③とり肉 かまぼこ 油揚げ<br>④大豆   | ③豆腐 厚揚げ 油揚げ 大豆 豆乳<br>③④麦みそ ④ぶた肉 きゅうり肉   |
| 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)<br>4群 その他の野菜・果物・きのこ類   | ③④にんじん<br>④さやいんげん<br>③白菜 玉ねぎ しいたけ しょうが<br>③④にんにく<br>④白菜キムチ                                 | ③④にんじん   | ③にんじん しゅんぎく  | ③にんじん 葉ねぎ<br>④ピーマン  |
| 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<br>6群 油脂(油類)・種実類         | ②米<br>③緑豆春雨  でんぷん  | ②米 ③じゃがいも  | ②米 ③もち りいも   | ②米<br>④さとう  |
| その他調味料             | だしや調味料など                                | ③とりガラスープ<br>③④中華だし しょうゆ こしょう<br>④酒   | ③アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉<br>塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース<br>④ごまドレッシング  | ③酒 塩 かつお節・昆布(だし)<br>③④みりん しょうゆ   | ③煮干し(だし)<br>④酒 しょうゆ みりん   |
| 栄養価                | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分<br>(kcal) (g) (g)    | 小学生 kcal g<br>中学生 719 kcal 30.3 g 3.3  | 小学生 676 kcal 26.5 g 2.2<br>中学生 859 kcal 32.8 g 2.6   | 小学生 637 kcal 27.8 g 1.5<br>中学生 798 kcal 33.9 g 2.0   | 小学生 627 kcal 26.8 g 2.0<br>中学生 797 kcal 33.0 g 2.6                                  |
| 家庭でとってほしい食品        | 家庭でとりましょう                               | 魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚<br>海そう 果物 いも類   | 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう<br>緑黄色野菜 きのこと類 種実類  | 卵 乳製品 海そう  | 魚 卵 乳製品 小魚 いも類  |

| 日(曜)               | 15日(月)  | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)  |
|--------------------|---|---|--|---|---|
| こんだてめい             | ④とり肉のうめかつお<br>②白ごはん ③みぞれ汁   | ④キャベツとウインナーのソテー<br>②コッペパン ★③ビーフシチュー   | ⑤きゅうりともやしのポン酢あえ<br>④さばのみそ煮<br>②白ごはん ③沢煮椀   | ⑤しそ味ひじき<br>④小松菜ともやしの炒めもの<br>②白ごはん ③八宝豆腐   | ④きゅうりとわかめの酢の物<br>②白ごはん ③親子どんぶりの具  |
| 今日の献立について          | 今日のみそ汁は、おろしだいこんを入れた汁なので、おろし汁ともいいます。だいこんは、冬の煮物や汁物によく使われますが、おろして食べると違う味わいがあります。   | 今日のビーフシチューは、中学3年生からのリクエストメニューです。12月から少しずつリクエストメニューが登場しています。今後も登場しますので、ながでか楽しみにしてください。 | さばという漢字は、魚へんに何と書くでしょう。答えは、魚へんに青と書きます。さばの背中が青いことから、つけられました。さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにするEPA、頭の働きを良くするDHAが多く含まれています。 | 豆腐は、大豆をすりつぶして、豆乳とおからに分けて、豆乳に、にがりを加えて作ります。大豆は良質なたんぱく質を肉のように多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。今日は、温食に豆腐を使用しています。味わって食べましょう。 | 親子どんぶりは、だしと調味料などで煮た鶏肉を、とき卵でとじて、ごはんの上のせたどんぶりの一つです。「親子」という名前は、鶏の肉と卵を使うこと由来します。給食センターでは卵がふわりとなるよう仕上げました。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③厚揚げ 麦みそ<br>④とり肉 かつお節<br>2群 ①牛乳  | ③ぎゅうり肉 大豆<br>④ウインナー(ぶた肉)  | ③ぶた肉<br>④さば みそ<br>1群 ①牛乳   | ③ぶた肉 うずら卵 豆腐<br>④ベーコン<br>1群 ①牛乳   | ③とり肉 卵 かまぼこ 油揚げ<br>1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にんじん 葉ねぎ<br>④ねりうめ(しそ)<br>4群 ③だいこん えのきたけ 白菜<br>④しょうが にんにく カリフラワー<br>ねりうめ(うめ) | ③にんじん グリンピース トマト<br>④さやいんげん 赤パプリカ   | ③にんじん 葉ねぎ  | ③さやえんどう ③④にんじん<br>④小松菜 ⑤しそ  | ③さやえんどう 葉ねぎ<br>③④にんじん   |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米 ③じゃがいも<br>④でんぷん さとう<br>6群 ④油  | ②コッペパン ③じゃがいも さとう<br>④ウインナー(さつまいも)  | ②米 ④さとう でんぷん 米粉<br>③ごま油  | ②米 ③でんぷん<br>⑤さとう 水あめ キヌア<br>③④ごま油 ④ごま<br>⑤植物油脂  | ②米 ③でんぷん<br>④さとう<br>③油 ④ごま  |
| その他調味料             | ③かつお節(だし)<br>③④酒<br>④みりん しょうゆ   | ③ケチャップ 赤ワイン とんかつソース ウスターソース<br>コンソメ とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシフレーク<br>③④塩 こしょう ④しょうゆ         | ③かつお節・昆布(だし) 酒<br>しょうゆ ④みりん<br>⑤ポン酢(かつおエキス)  | ③中華だし 酒 こしょう<br>③④⑤しょうゆ<br>⑤塩   | ③酒 みりん かつお節(だし)<br>③④しょうゆ<br>④酢 塩   |
| 栄養価                | 小学生 613 kcal 26.1 g 1.7<br>中学生 777 kcal 32.0 g 2.3                              | 小学生 647 kcal 27.7 g 2.8<br>中学生 801 kcal 34.2 g 3.3                                    | 小学生 602 kcal 26.6 g 2.0<br>中学生 777 kcal 33.4 g 2.6   | 小学生 619 kcal 25.1 g 2.1<br>中学生 778 kcal 30.8 g 2.5  | 小学生 600 kcal 28.8 g 2.0<br>中学生 760 kcal 35.5 g 2.5  |
| 家庭でとってほしい食品        | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう<br>種実類   | 魚 卵 豆製品 小魚 海そう<br>果物 種実類  | 卵 豆 乳製品 小魚<br>海そう 果物 いも類 種実類   | 魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類   | 豆 乳製品 小魚 果物 いも類   |

| 日(曜)               | 22日(月) <small>かや 食育の日</small>   | 23日(火)  | 24日(水)  | 25日(木)   | 26日(金)  |
|--------------------|---|---|---|--|---|
| こんだてめい             |   |   |   |  |   |
| 今日の献立について          | 1月24日から30日は全国学校給食週間です。北部学校給食センターでは、1月22日から26日に実施します。鹿児島県の郷土料理や、食材がたくさん登場しますので、鹿児島のおいしいものをたくさん味わってくださいね。 | 今日のフルーツポンチには、桜島小みかんで作ったゼリーが入っています。桜島小みかんは、桜島で作られているみかんの仲間です。桜島みかんとも呼ばれます。ギネスブックに認定された世界一小さいみかんです。 | がねは、鹿児島県の郷土料理の一つで、さつまいもやごぼうなどを千切りにし、天ぷら風に揚げたものです。鹿児島の方でかごのこをがねといひ、形ががねに似ているのでこう呼ばれています。人気の鶏飯と一緒に鹿児島のおいしい味を楽しんでください。 | 今日は、「白菜」のねぎだれあえです。白菜は、ビタミンCが豊富で、めんえき力を高めてくれます。また、大根のそばろ煮に入っているしょうがも、体を温めてくれる食材です。体を温めて、めんえき力を高めてかぜに負けない体づくりをしましょう。 | みなさんは、鹿児島県の食材で名前が「黒(クロ)」がつく食品をいくつか知っていますか。黒豚・黒砂糖・クロマグロなどたくさんの食品があります。今日は、その中のひとつ「黒酢」を使っています。他にも「黒(クロ)」がつく食品を探してみよう。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③ぶた肉 厚揚げ<br>④とりひき肉 卵そばろ<br>2群 ①牛乳  | ③とり肉<br>①③牛乳 ③チーズ スkimミルク   | ③ささみ 錦糸卵<br>①牛乳<br>⑥きざみのり   | ③ぶたひき肉 うずら卵 大豆 赤みそ<br>①牛乳  | ③とり肉 厚揚げ 麦みそ<br>④ぶた肉<br>①牛乳   |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③葉ねぎ<br>③④にんじん ④せん茶<br>4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが   | ③にんじん ブロッコリー<br>③白菜 根深ねぎ ごぼう<br>④パイン もも りんご みかん 桜島小みかんゼリー (桜島小みかん皮)                               | ③④⑤にんじん<br>④葉ねぎ ⑤かぼちゃ<br>④つば漬け しいたけ<br>⑤ごぼう   | ③葉ねぎ ③④にんじん<br>③だいこん 玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが<br>④白菜 もやし 根深ねぎ   | ③④にんじん<br>④ピーマン<br>③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ しょうが<br>④玉ねぎ  |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米 ③里いも ③④さとう<br>6群 ④油   | ②コッパン ③大麦 ③⑤さつまいも<br>④桜島小みかんゼリー ⑤さとう<br>③マーガリン (乳めき)<br>⑤植物油脂                                     | ②米 麦 ④さとう<br>⑤さつまいも 小麦粉 てんぷん<br>④⑤油   | ②米 麦<br>③でんぷん ③④さとう<br>③油 ③④ごま油  | ②米 ③さつまいも<br>④でんぷん 黒さとう<br>④油   |
| その他調味料             | ③かつお節 (だし)<br>③④しょうゆ みりん 酒  | ③とりガラスープ こしょう<br>③⑤塩  | ③とりガラスープ みりん<br>③④しょうゆ 酒<br>③⑤塩   | ③酒 豆板醤 (そら豆・小麦不使用)<br>③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子  | ③煮干し (だし)<br>④黒酢 酢 しょうゆ   |
| 栄養価                | 小学生 622 kcal 28.1 g 1.7<br>中学生 792 kcal 34.8 g 2.2  | 小学生 612 kcal 25.2 g 1.9<br>中学生 735 kcal 30.4 g 2.3  | 小学生 623 kcal 20.2 g 2.3<br>中学生 773 kcal 24.2 g 3.0  | 小学生 603 kcal 25.2 g 2.1<br>中学生 765 kcal 30.9 g 2.6   | 小学生 660 kcal 28.6 g 1.7<br>中学生 841 kcal 35.3 g 2.1  |
| 家庭でとってほしい食品        | 魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類   | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのご類 種実類   | 魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 種実類   | 魚 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類  | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類  |

| 日(曜)               | 29日(月)  | 30日(火)  | 31日(水)   | 1月24日~30日は<br>全国学校給食週間<br>北部学校給食センターでは<br>1月22日~26日に実施します。                                    |  |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| こんだてめい             |   |   |  | <div style="text-align: center;"> <p>鹿児島県にはおいしい食材や郷土料理がたくさんあります。この機会にたくさん探してみましよう!</p> </div> |  |
| 今日の献立について          | 「ちゃんこ」とは「ちゃんこ鍋」を想像する人が多いかもしれませんが、本来は相模原市の力士が作る料理を「ちゃんこ」と言います。つまり、力士が作った「カレーライス」や「すき焼き」などの他の料理でも「ちゃんこ」と呼ばれているそうです。 | オーロラソースは、本来、マヨネーズとケチャップを1:1で混ぜて作ります。給食ではマヨネーズの代わりにみそを使っています。みそを使うことで、脂質のとりすぎを防ぎます。給食バージョンのオーロラソースの味も楽しんでみてください。 | 日本でわかめが食べられるようになったのは、縄文時代からといわれています。青森県の遺跡から、縄文土器と一緒に発見されています。わかめは、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれており、腸の掃除役として知られています。 |   |  |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③とり肉 つくね (とり肉) 豆腐<br>④高野豆腐 かつお節<br>2群 ①牛乳 ④ひじき   | ③ベーコン<br>④タラ 麦みそ<br>①牛乳 ⑤加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天  | ③とり肉 さつまいも 油揚げ<br>④ぶた肉 ベーコン<br>①牛乳 ③わかめ  |   |  |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③にんじん<br>4群 ③だいこん キャベツ 根深ねぎ しめじ しょうが ④きくらげ   | ③ほうれん草 パセリ<br>③④にんじん<br>③玉ねぎ キャベツ えのきたけ ④枝豆   | ③④にんじん<br>④ピーマン<br>③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④切干だいこん キャベツ   |   |  |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米 ③つくね (里いも)<br>④さとう<br>6群 ③ごま油 ④ごま   | ②コッパン ④じゃがいも てんぷん<br>④⑤さとう<br>④油  | ②米 ③うどん<br>④さとう<br>④油  |   |  |
| その他調味料             | ③白湯 (乳めき) とりガラスープ 塩<br>③④しょうゆ 酒 みりん<br>④酢   | ③とりガラスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう<br>④ケチャップ   | ③ゼラチン かつお節・昆布 (だし)<br>③④酒 みりん しょうゆ<br>④ケチャップ カレー粉 塩 こしょう   |   |  |
| 栄養価                | 小学生 604 kcal 27.1 g 1.8<br>中学生 765 kcal 33.6 g 2.2  | 小学生 654 kcal 24.9 g 2.5<br>中学生 821 kcal 30.4 g 3.0  | 小学生 618 kcal 29.7 g 2.3<br>中学生 795 kcal 37.3 g 2.9   | ★印のついた献立は中学3年生からのリクエストメニューです!   |  |
| 家庭でとってほしい食品        | 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類   | 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類   | 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類  |   |  |

※今月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。(検収をよろしくお願いします。)

| 日(曜)  | 品名      | 納入業者   | 後片づけ         | 日(曜)  | 品名    | 納入業者   | 後片づけ |
|-------|---------|--------|--------------|-------|-------|--------|------|
| 11(木) | みかん     | 給食センター | 皮は袋に入れてセンターへ | 24(水) | きざみのり | 給食センター | 学校   |
| 18(木) | しそ味ひじき  | 給食センター | 学校           | 30(火) | ヨーグルト | 業者     | 学校   |
| 23(火) | スイートポテト | 業者     | 学校           |       |       |        |      |

