

日(曜)	22日(月)	23日(火) <small>かのや 食育の日</small>	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	 ④ぶた肉の黒酢あん ②白ごはん ③さつま汁	 ④鹿屋茶入りそばろりかけ ②麦ごはん ③鹿屋産里芋とだいの煮物	 ★⑤スイートポテト ★④桜島小みかんポンチ ③コッパン ③鹿児島野菜の ③大麦シチュー	 ⑥きざみのり ★④鶏飯の具 ⑤がね ②麦ごはん ★③鶏飯のスープ	 ④白菜のねぎだれあえ ②白ごはん ③麻婆だごん
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。	お茶の苦味のもとには、カフェインという成分で、眠気の原因になる物質のはたらきを抑える作用や、脂肪を燃やす効果などがあるとされています。お茶の風味を楽しみながら、地元の食材を味わって食べてください。	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、鹿児島の郷土料理の一つで、さつま芋やごぼうなどを千切りにし、天ぷら風に揚げたものです。鹿児島の方言でかにかのこをがねといひ、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味を楽しんでください。	今日は、「白菜」のねぎだれ和えです。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、大根のそぼ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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ④とりき肉 卵そぼろ ①牛乳	③とり肉 ①③牛乳 ③チーズ スkimミルク	③ささみ 錦糸卵 ①牛乳 ⑥きざみのり	③ぶたひき肉 うずら卵 大豆 赤みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ しょうが ④玉ねぎ	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶 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 ③白菜 根深ねぎ ごぼう ④パン 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 ④葉ねぎ ⑤かぼちゃ ④つぼ漬け しいたけ ⑤ごぼう	③葉ねぎ ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④白菜 ややし 根深ねぎ
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 6群 ④でんぷん 黒ざとう ④油	②米 麦 ③里しも ③④さとう ④油	②コッパン ③大麦 ③⑤さつまいも ④桜島小みかんゼリー ⑤さとう ③マーガリン (乳ぬぎ) ⑤植物油脂	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 でんぷん ④⑤油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油
その他調味料	③煮干し (だし) ④黒酢 酢 しょうゆ	③かつお節 (だし) ③④しょうゆ みりん 酒	③とりガラスープ こしょう ③⑤塩	③とりガラスープ みりん ③④しょうゆ 酒 ③⑤塩	③酒 豆板醤 (そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子 ③⑤塩
栄養価	小学生 660 kcal 28.6 g 1.7 中学生 841 kcal 35.3 g 2.1	小学生 621 kcal 28.2 g 1.7 中学生 792 kcal 34.9 g 2.2	小学生 612 kcal 25.2 g 1.9 中学生 735 kcal 30.4 g 2.3	小学生 623 kcal 20.2 g 2.3 中学生 773 kcal 24.2 g 3.0	小学生 604 kcal 25.1 g 2.1 中学生 765 kcal 30.8 g 2.6
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類	魚 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

日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだてめい	 ④きゅうりとわかめの酢の物 ②白ごはん ③親子どんぶりの具	 ④切干だいこんの炒め ②少なめ白ごはん ③わかめうどん	 ⑤ヨーグルト ④オーロラフィッシュ ②コッパン ③ジュリアンスープ
今日の献立について	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、ごはんの上に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に由来します。給食センターでは卵がふわとなるよう仕上げました。	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。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 かまぼこ 油揚げ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④ぶた肉 ベーコン ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン ④タラ 麦みそ ①牛乳 ⑤加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやえんどう 葉ねぎ ④にんじん 4群 ③玉ねぎ しいたけ ④きゅうり しょうが	③④にんじん ④ピーマン ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④切干だいこん キャベツ	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ えのきたけ ④枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん 6群 ④さとう ③油 ④ごま	②米 ③うどん ④さとう ④油	②コッパン ④じゃがいも でんぷん ④⑤さとう ④油
その他調味料	③酒 みりん かつお節 (だし) ③④しょうゆ ④酢 塩	③ゼラチン かつお節・昆布 (だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ
栄養価	小学生 600 kcal 28.8 g 2.0 中学生 760 kcal 35.5 g 2.5	小学生 618 kcal 29.7 g 2.3 中学生 795 kcal 37.3 g 2.9	小学生 654 kcal 24.9 g 2.5 中学生 821 kcal 30.4 g 3.0
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類

1月24日～30日は 全国学校給食週間

北部学校給食センターでは 1月22日～26日に実施します。

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！

★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！

※今月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。(検収をよろしくお願いいたします。)							
日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
12(金)	みかん	給食センター	皮は袋に入れてセンターへ	25(木)	きざみのり	給食センター	学校
15(月)	しそ味ひじき	給食センター	学校	31(水)	ヨーグルト	業者	学校
24(水)	スイートポテト	業者	学校				

