



# 1月分給食予定献立表



※ 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。 ★は中学3年生のリクエスト献立です。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
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。	ショウロンポウは、中華料理の点心の一つです。豚肉などのひき肉や肉汁をゼリー状にしたかたまりを、うすい小麦粉の皮に包んで、蒸して作ります。熱々の肉汁を含んだジュシーな味わいが特徴です。	今日のみそ汁は、おろしいこんを入れてた汁なのでおろし汁ともいいます。だいは、冬の寒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。	今日は、11日の鏡開きにちなみ、ぜんざいを出しました。鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡もちを、下げていただく儀式です。年神様をお見送り、おもちをたたくことで、無病息災を願います。	お雑煮の中に入っているさいもは、子どもがたかんでできることから「子孫繁栄(しそはんえい)」を願い、また大豆もやしは、「めでた者であるように」という願いが込められています。
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	②④ぶた肉 ③ベーコン ③④とり肉 ①牛乳	③厚揚げ ④小麦粉 ④とり肉 かつお節 ①牛乳 ⑤かたうちいわし	③ぶた肉 うずら卵 とうふ ④あずき ①牛乳	③とり肉 かまぼこ 油揚げ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し
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	②③にんじん ③こまつ菜 ②えだまめ 白菜キムチ にんにく ③しいたけ コーン ④⑤玉ねぎ ④キャベツ たけのこ しょうが	③だいこん えのきたけ はくさい ④しょうが にんにく カリフラワー ねぎ梅(うめ)	③玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが	③大豆もやし 白菜 しいたけ ⑤みかん
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	②米 ④春雨 でんぷん さとう 小麦粉 ②ごま ②③ごま油 ③ミートボール(油) ④豚脂 植物油脂	②米 ③じゃがいも ④⑤でんぷん さとう ④油	②コッペパン ③でんぷん ④さとう 白玉もち ③ごま油	②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	②酒 ②③④しょうゆ ③とりがらスープ こしょう ③④塩 ④かきエキス	③かつお節(だし) ③④酒 ④みりん しょうゆ	③酒 中華だしの素 しょうゆ こしょう ④塩	③かつお節・こんぶ(だし) 塩 酒 ③④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 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 881 kcal 36.6 g 3.6 中学生 881 kcal 36.6 g 3.6	小学生 663 kcal 26.6 g 1.9 中学生 833 kcal 32.0 g 2.4	小学生 632 kcal 28.1 g 1.6 中学生 774 kcal 34.4 g 2.0	小学生 666 kcal 27.9 g 1.5 中学生 836 kcal 34.1 g 2.0
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 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 海そう 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 海そう きのこ類

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	カレーの味付けに欠かせないカレー粉は、いろいろな香辛料が混ざったものです。黄色の色づけにはターメリックやサフランが使われます。その他に辛味や香つけに、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、消化を助けたりする効果があります。	からあげは、とり肉などの食材にしょうゆなどで下味を付け、小麦粉やでんぷんをまみし、油で揚げたものです。今日は、ウスターソースで作ったソースをかけて、ひと味違うからあげに仕上げました。	今日は、かのや食育の日です。今日の鹿屋産の食材は、カンパチです。鹿屋市周辺の漁場は、流れが早い黒潮が流れ込み、絶え間なく新鮮な海水が供給されるため、カンパチの養殖には最適な環境です。鹿屋のおいしいカンパチを味わってください。	カシューナッツには、ビタミン類やミネラル類などが豊富に含まれています。その効果、効能には、美肌、美髪効果や疲労回復効果、貧血予防などがあります。	親子どんぶりは、だしと調味料などで煮た鶏肉を、とき卵として、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に由来します。給食センターでは卵をふわっとさせるために、火加減や入れるタイミングに注意して作ります。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③とうふ 卵 ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ④小麦粉 ④カンパチ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天	③ぶたひき肉 ④とり肉 ⑤小麦粉 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳	③とり肉 卵 かまぼこ 油揚げ ①牛乳 ④わかめ ⑤全粉乳 クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ④ブロッコリー ③にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめ ブルーベリー ④カリフラワー コーン	③にんじん 葉ねぎ こまつ菜 ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが	③にんじん 葉ねぎ ⑤しその実 ③だいこん ごぼう こんにやく ③④しょうが ④根深ねぎ にんにく	③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④えだまめ ⑤レーズン	③玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ ④きゅうり しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油	②米 ③④でんぷん ④さとう パン粉 ④油	②米 ③さつまいも ④⑤さとう ⑤キヌア ③油 ④ごま油 ごま ⑤植物油脂	②コッペパン ③クイティイオ ④でんぷん ④⑤さとう ③油 ごま ④カシューナッツ ごま油 ⑤植物油脂	②米 ③小麦 ③でんぷん ④ごま
その他調味料	③カレー粉 赤ワイン ケチャップ アレルギーフリーカレーフレーク ソース ③④塩 こしょう ④しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 酒 ④ソース	③こんぶ(だし) ④酒 こしょう ④⑤塩 しょうゆ	③豆板醤(そら豆不使用) こしょう とりがらスープ ③④しょうゆ 酒 ③④⑤塩	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢 塩
栄養価	小学生 691 kcal 26.9 g 2.4 中学生 877 kcal 33.2 g 3.1	小学生 659 kcal 26.6 g 2.6 中学生 836 kcal 32.9 g 3.2	小学生 639 kcal 29.8 g 2.3 中学生 794 kcal 35.6 g 2.8	小学生 671 kcal 31.2 g 2.3 中学生 802 kcal 38.2 g 2.9	小学生 653 kcal 27.5 g 2.2 中学生 838 kcal 34.0 g 2.7
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類	豆 小魚 果物 いも類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	① ④サンクローニ ③★ふるさとたつぷり ②白ごはん みそ汁	① ⑤★紅はるかスティックタルト ④大根ごまドレサラダ ③地場産野菜の ②コッパパン ポトフ	① ④★ぶたみそ ②白ごはん ③ぶり大根	① ④★桜島小みかんポンチ ②コッパパン 野菜のクリーム煮 ③★さつまいも鹿兒島	① ⑤がね ④★鶏飯の具 一食さぎみのり ②麦ごはん ③★鶏飯(けいはん)の汁
今日の献立について	サンクローニは、鹿兒島の黒といわれる食材の中から、黒豚、黒酢、黒砂糖の3つを使った献立です。さつまいもと下味をつけた豚肉を油で揚げ、黒酢と黒砂糖の入ったさっぱりとしたタレをからめて仕上げます。	今日のデザートは、「紅はるかスティックタルト」です。鹿屋でとれたさつまいもの紅はるかを使って、薩摩川内市の工場でスティックタルトに加工されています。	ぶたみそは、鹿兒島で古くから食べられている郷土料理です。麦みそに豚肉と黒砂糖などをあわせて、じっくりと煮詰めて作ります。ごはんのおともとしてだけでなく、いろいろな料理に使えるので、鹿兒島の家庭では、常備菜として親しまれています。	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、鹿兒島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。鹿兒島の方言でかこのことをがねといひ、形ががねに似ているので呼ばれています。人気の鶏飯と一緒に鹿兒島の味を楽しんでください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ 2群 ④黒ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ウィンナー ⑤おから ①牛乳	③ぶり 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③とり肉 ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク 生クリーム ③にんじん ブロッコリー	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ④さぎみのり
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 4群 ③だいこん 白菜 ④しょうが	③玉ねぎ 白菜 にんにく ④だいこん ④もやし ⑤こんにゃく粉	③④にんじん ④葉ねぎ ③根深ねぎ 桜島だいこん こんにゃく ④しょうが ④ごぼう	③玉ねぎ 白菜 ④桜島小みかんゼリー (桜島小みかん皮) パイン もも うんしゅうみかんかじゅう	④しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう
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 6群 ④でんぶん さつまいも 黒ごとう ④油 ごま	②コッパパン ③じゃがいも ⑤さつまいも さとう 米粉 ③油 ④ごまドレッシング ⑤マーガリン (乳不使用)	②米 ③さといも ③④さとう ④油 ごま油 ごま	②コッパパン ③さつまいも ④桜島小みかんゼリー (さとう) ③マーガリン (乳不使用)	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 でんぶん ④⑤油
その他調味料	③煮干し (だし) ④酒 しょうゆ 黒酢 みりん	③白ワイン しょうゆ コンソメ (乳不使用) こしょう とりがらすープ	③しょうゆ かつお節 (だし) ③④酒 みりん	③白ワイン アルゲンブルーシチューフレーク コンソメ (乳不使用) 塩 こしょう	③とりがらすープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒
栄養価	小学生 674 kcal 26.0 g 1.8 中学生 856 kcal 32.1 g 2.4	小学生 692 kcal 25.1 g 2.1 中学生 817 kcal 30.1 g 2.5	小学生 692 kcal 28.7 g 2.7 中学生 879 kcal 35.4 g 3.5	小学生 649 kcal 23.2 g 2.0 中学生 798 kcal 28.0 g 2.6	小学生 621 kcal 20.1 g 2.2 中学生 768 kcal 24.0 g 2.7
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこの類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこの類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこの類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きこの類 種実類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 種実類

日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい	① ④★焼き肉どんぶりの具 ②白ごはん ③豆まめみそ汁	① ⑤いちごクレープ ④ツナソテー ③ミートボール スープ
今日の献立について	今日のみそ汁には、大豆やいろいろな大豆製品が入っています。大豆は、「畑の肉」といわれ、たんぱく質が多く、カルシウムやビタミンB1、食物繊維が豊富に含まれている食材です。みそ汁に入らうとうや厚揚げ、油揚げ、豆腐、みそなど、大豆の仲間たちを味わってください。	ツナソテーに使うツナは、まぐろやかつお、スズキなどの魚を油揚げに加工したものです。今日の給食にはまぐろの油揚げを使います。まぐろは、どのまぐろも目が黒いので「目黒(めくろ)」から、「まぐろ」という名前になったそうです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ 厚揚げ 油揚げ 大豆 2群 ①牛乳 ③わかめ	③ミートボール(とり肉) ベーコン ④まぐろフレーク ⑤豆乳 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 4群 ④ピーマン ③だいこん えのきたけ ④玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが アップルソース	③にんじん パセリ チンゲン菜 ③ミートボール (玉ねぎ) 玉ねぎ きくらげ にんにく ⑤いちご レモン果汁 ④ごぼう コーン えだまめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ④さとう ④油 ごま ごま油	②コッパパン ③じゃがいも ⑤さとう 米粉 水あめ 加工でんぶん ③ミートボール (油) ③④油 ④マヨネーズ (乳・卵不使用) ⑥加工油脂
その他調味料	③煮干し (だし) ④酒 みりん しょうゆ	③とりがらすープ 白ワイン 塩 こしょう ③④しょうゆ ④みりん 酒
栄養価	小学生 643 kcal 27.3 g 2.0 中学生 815 kcal 33.5 g 2.5	小学生 693 kcal 24.8 g 2.2 中学生 825 kcal 29.8 g 2.7
家庭でってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

## 1月食育だより

☆かのや食育の日のメニューを紹介します☆

### 《 カンパチのねぎ塩焼き(1人分) 》

〈材料〉	カンパチ切り身 1枚	① ★の調味料を混ぜ合わせる。
	酒 1g	② ①で、カンパチに下味をつける。
	塩 0.2g	③ ごまをフライパンで炒る。
	こしょう 0.05g	④ ②を焼き、炒ったごまをふりかける。
	★ うすくち 2g	
	三温糖 1.3g	
	ごま油 1g	
	根深ねぎ 4g	
	おろししょうが 0.6g	
	いりごま 1.3g	

**「かのやカンパチ」**  
**カンパチは、顔の正面に漢字のハの字に見える線があることから名前がつけました。**  
**給食では、鹿屋市の古江で養殖された「かのやカンパチ」を使用します。鹿屋の味を楽しんでください。**

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
11(水)	カルフィッシュ	給食センター	学校	20(金)	ヨーグルト	業者	学校
13(金)	みかん	給食センター	学校	24(火)	紅はるかスティックタルト	業者	学校
18(水)	しそ味ひじき	給食センター	学校	27(金)	さぎみのり	給食センター	学校
19(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校	31(火)	いちごクレープ	業者	学校

