



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ことがあります。

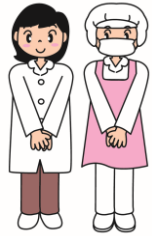
★は中学3年生のリクエスト献立です。

鹿屋市立北部学校給食センター

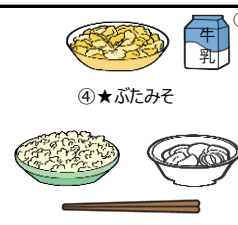
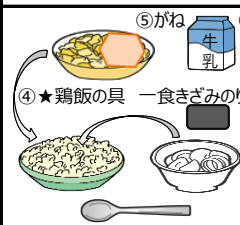

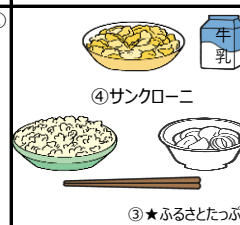
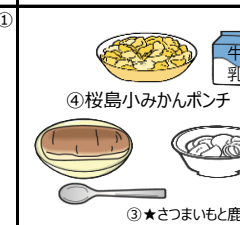
日(曜)	献立表の見かた	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>	<p>④★焼き肉どんぶりの具</p>	<p>④大豆田作り</p>	<p>④白玉ぜんざい</p>
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	今日のみそ汁には、大豆やいろいろな大豆製品が入っています。大豆は、「畑の肉」といわれ、たんぱく質が多く、カルシウムやビタミンB1、食物繊維が豊富に含まれている食材です。みそ汁に入ったとうふや厚揚げ、油揚げ、豆乳、みそなど、大豆の仲間たちを味わってください。	お雑煮の中に入っているさといもは、子どもがたくさんできることから「子孫繁栄(しそんはんえい)」を願い、また大豆もやはり、「まめで達者であるように」という願いが込められています。	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。年神様をお見送りし、おもちをいただくことで、無病息災を願います。
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	③とうふ 厚揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 ③④麦みそ ④ぎゅう肉	③とり肉 かまぼこ 油揚げ ④大豆	③ぶた肉 うずら卵 とうふ ④あずき
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	①牛乳 ③わかめ ③にんじん 葉ねぎ ④ピーマン	③にんじん しゅんぎく ③大豆もやし 白菜 しいたけ ⑤みかん	③にんじん さやえんどう ③玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが
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さとう ④油 ごま ごま油	②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま	②コッパパン ③でんぷん ④さとう 白玉もち ③ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③煮干し(だし) ④酒 みりん しょうゆ	③かつお節・こんぶ(だし) 塩 酒 ③④しょうゆ みりん	③酒 中華だしの素 しょうゆ こしょう ④塩
栄養価	小学生 エネルギー 26.6 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分 2.6 g 中学生 エネルギー 32.9 kcal たんぱく質 32.9 g 塩分 3.2 g	小学生 643 kcal 27.3 g 2.0 中学生 815 kcal 33.5 g 2.5	小学生 666 kcal 27.9 g 1.5 中学生 836 kcal 34.1 g 2.0	小学生 632 kcal 28.1 g 1.6 中学生 774 kcal 34.4 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 乳製品 小魚 いも類	卵 乳製品 海そう きのこと類	魚 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類




今年もよろしく



日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	<p>④★ソースからあげ</p>	<p>④花・花サラダ</p>	<p>④とり肉とカシューナッツの炒め</p>	<p>④かのやカンパチのねぎ塩ソースがけ</p>	<p>④ツナステーキ</p>
今日の献立について	からあげは、とり肉などの食材に小麦粉やでんぷんをつけ、油で揚げたものです。下味にしょうゆを使うことが多いですが、今日は、下味にウスターソースを使ってひと味違うからあげに仕上げました。	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ぜたものです。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。	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。	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。	ツナステーキに使うツナは、まぐろやかつお、スズキなどの魚を油漬けに加工したものです。今日の給食にはまぐろの油漬けを使います。まぐろはど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 卵 ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶたひき肉 ④とり肉 麦みそ ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④カンパチ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天	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 こまつ菜 4群 ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが	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 ブルーン ④カリフラワー コーン	③チンゲン菜 ③④にんじん ④赤パプリカ 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レズン	③にんじん 葉ねぎ ⑤しその実 ③だいこん ごぼう こんにゃく ③④しょうが ④根深ねぎ にんにく	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 ③④でんぷん ④さとう パン粉 ④油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油	②コッパパン ③クイツィオ ②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 麦 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コッパパン ③じゃがいも ⑤さとう 米粉 水あめ 加工でんぷん ④ミートボール(油) ③④油 ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ⑤加工油脂
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 酒 ④ソース	③カレー粉 赤ワイン ケチャップ アレルゲン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豆板醤(そら豆不使用) こしょう ③④しょうゆ 酒 ③④⑤塩	③こんぶ(だし) ④酒 こしょう ④⑤塩 しょうゆ	③とりガラスープ 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 659 kcal 26.6 g 2.6 中学生 836 kcal 32.9 g 3.2	小学生 691 kcal 26.9 g 2.4 中学生 877 kcal 33.2 g 3.1	小学生 671 kcal 31.2 g 2.3 中学生 802 kcal 38.2 g 2.9	小学生 639 kcal 29.8 g 2.3 中学生 794 kcal 35.6 g 2.8	小学生 693 kcal 24.8 g 2.2 中学生 825 kcal 29.8 g 2.7
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 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこと類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ぶたみそは、鹿児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、鹿児島の家庭では、常備菜として親しまれています。	かねは、鹿児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。鹿児島の方言でかこのことをかねといひ、形がか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味を楽しんでください。	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すティックタルトに加工されています。	サンクローニは、鹿児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て、黒酢と黒砂糖の入ったさっぱりとしたタレをかけて仕上げます。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶり 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ 2群 ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ④さぎみのり	③とり肉 ウィナー ⑤おから ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④黒ぶた肉 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
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葉ねぎ 4群 ③根菜ねぎ 桜島だいこん こんにやく ③④しょうが ④ごぼう	③④⑤にんじん ④葉ねぎ ⑤かぼちゃ ④しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③ブロッコリー パセリ ③④にんじん ⑤玉ねぎ 白菜 にんにく ③④だいこん ④もやし ⑤こんにやく粉	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん 白菜 ④しょうが	③にんじん ブロッコリー ⑤玉ねぎ 白菜 ④桜島小みかんゼリー (桜島小みかん) パイン もも うんしゅうみかんかじゅう
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 ③④さとう 6群 ④油 ごま油 ごま	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 でんぷん ④⑤油	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 ④でんぷん さつまいも 黒さとう ④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)
その他調味料	③しょうゆ かつお節 (だし) ③④酒 みりん	③とりガラスープ みりん 塩 ③④しょうゆ 酒	③白ワイン しょうゆ コンソメ (乳不使用) こしょう とりガラスープ	③煮干し (だし) ④酒 しょうゆ 黒酢 みりん	③白ワイン アレルゲンフリーシチューフレーク コンソメ (乳不使用) 塩 こしょう
栄養価	小学生 692 kcal 28.7 g 2.7 中学生 879 kcal 35.4 g 3.5	小学生 621 kcal 20.1 g 2.2 中学生 768 kcal 24.0 g 2.7	小学生 692 kcal 25.1 g 2.1 中学生 817 kcal 30.1 g 2.5	小学生 674 kcal 26.0 g 1.8 中学生 856 kcal 32.1 g 2.4	小学生 649 kcal 23.2 g 2.0 中学生 798 kcal 28.0 g 2.6
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 種類類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのご類 種類類

日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	今日のみそ汁はあろしだいこんを入れた汁なのであ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、あろして食べると違う味わいがあります。	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	1群 ③厚揚げ 麦みそ ④とり肉 かつお節 2群 ①牛乳 ⑤かたくちいわし	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	3群 ③にんじん 葉ねぎ ④ねり梅 (しそ) 4群 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 ねり梅 (うめ)	③④にんじん ⑤玉ねぎ しいたけ 根菜ねぎ 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	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④⑤でんぷん さとう ④油	②米 麦 ③でんぷん ④⑤さとう ④ごま
その他調味料	③かつお節 (だし) ③④酒 ④みりん しょうゆ	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 663 kcal 26.6 g 1.9 中学生 833 kcal 32.0 g 2.4	小学生 653 kcal 27.5 g 2.2 中学生 838 kcal 34.0 g 2.7
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 海そう 種類類	豆 小魚 果物 いち類



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
酒 1g
塩 0.2g
こしょう 0.05g
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

〈作り方〉

- ① ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①で、カンパチに下味をつける。
- ③ ごまをフライパンで炒る。
- ④ ②を焼き、炒ったごまをふりかける。



「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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
12(木)	みかん	給食センター	度は袋に入れてセンターへ	24(火)	きざみのり	給食センター	学校
18(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校	25(水)	紅はるかスティックタルト	業者	学校
19(木)	しそ味ひじき	給食センター	学校	30(月)	カルフィッシュ	給食センター	学校
20(金)	いちごクレープ	業者	学校	31(火)	ヨーグルト	業者	学校

