

日(曜)	20日(月) 給食週間	21日(火) 給食週間	22日(水) まるごと鹿児島 給食の日	23日(木) 給食週間	24日(金) 給食週間
こんだてめい	★⑤春巻き ★④鶏飯の具 きざみのみり ②白ごはん ★③鶏飯の汁	★④チーズポテト ★③地場産物 ②メロワッサン 野菜のポトフ	★④鹿屋かんぱちのねぎ塩焼き ②白ごはん ★③さつま汁	★④桜島小みかんゼリーポンチ ②白ごはん ハヤシライス	★④ぶたみそ ②白ごはん ③かねんだご汁
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20日から24日に実施します。鹿児島県の郷土料理や、鹿児島県産の食材がたくさん登場するので楽しみていただきたいと思います。今日は、鹿児島県の代表的な郷土料理である「鶏飯」です。	今日は、みなさんから人気の「メロワッサン」です。パンの表面はメロパンのサクサク生地、中はメロワッサンのふわっとした食感になっています。また、ポトフには、鹿児島県でとれたお野菜をたっぷり使っています。今日の給食は、全て中学生3年生からのリクエストメニューになっています。	今日は、「かのや食育の日」、そして、「鹿児島をまるごと味わう学校給食の日」です。今日の給食には、鹿屋産のかんぱち、そして、その他の食材も全て鹿児島県産のものを使用しています。地元産の食材がたっぷりつまった給食をよんで、味わって食べてください。	今日のフルーツポンチは、桜島小みかんを使って作られ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、ギネスブックに認定された世界一小さいみかんです。	かねんだご汁の「かねん」とは、さつまいもです。かねんだご汁は、「からいもだんごすい」や「きんりんだご汁」など地域によって呼び名が違っています。また、ぶたみそは、鹿児島県を代表する食材であるぶた肉とみそを使った料理です。ぶたみそには、「茶うぶみそ」というみそを使っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳 ④のり	②卵 ③とり肉 ウィナー ④ベーコン ①牛乳 ②脱脂粉乳 ④チーズ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かんぱち ①牛乳	③ぶた肉 ぎゅう肉 ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うぶみそ 麦みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	④⑤にんじん ③根深ねぎ ④つぼ漬け ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	③にんじん ブロccoli ④パセリ ③だいこん 玉ねぎ ほうさい ④コーン	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ④根深ねぎ しょうが にんにく	③にんじん トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく グリンピース ④桜島小みかんゼリー (桜島小みかん皮) パイン もも アロエ みかんジュース	③④にんじん 葉ねぎ ③だいこん 大豆もやし ④ごぼう しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④⑤さとう ⑤小麦粉 はるさめ てん粉 米粉 粉あめ ④⑤油 ⑤植物油 豚脂	②メロワッサン ④じゃがいも ②マーガリン ④マーガリン (乳ぬき)	②米 ③さつまいも ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③じゃがいも ④桜島小みかんゼリー ③油	②米 ③からいもボール (さつまいも・でん粉) ④さとう ④ごま油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ みりん ③④酒 ③⑤塩 ③④⑤しょうゆ	③とりガラスープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう	③かつお節 (だし) ④酒 塩 こしょう しょうゆ	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシライス 塩 こしょう ④みりん	③しょうゆ かつお節 (だし) ③④酒 ④みりん
栄養価	小学生 653 kcal 20.8 g 2.4g 中学生 794 kcal 24.8 g 3.1g	小学生 600 kcal 23.2 g 2.2g 中学生 712 kcal 27.3 g 2.8g	小学生 603 kcal 29.9 g 1.8g 中学生 746 kcal 34.0 g 2.3g	小学生 653 kcal 21.1 g 1.6g 中学生 826 kcal 25.5 g 2.0g	小学生 588 kcal 24.6 g 1.7g 中学生 744 kcal 30.1 g 2.1g
家庭でってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 いも類 種類類	魚 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種類類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	④さきばなごのしらだれ ②麦ごはん ③沢煮椀	④小松菜とコーンのソテー ②コッパパン ★③クリームスパゲッティ	④ごま和え ②麦ごはん ③ぶた肉の旨辛煮	④ピーンズドライカレー ②麦ごはん ③かきたま汁	④春雨と野菜のナムル ②麦ごはん ③麻婆豆腐
今日の献立について	さきばなごは、10cmほどの小さな魚です。帯状 (おびじょう) の縞模様 (しまもよう) があり、鹿児島の方で帯のことを「さきび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、「さきばなご」と呼ばれるようになったとされています。	スパゲッティは、イタリアの麺です。日本で売られる小麦と通って、かたいデュラム小麦といふ小麦から作られています。イタリア語でスパゲッティは、「細くかわいらしいひも」という意味があるそうです。小麦から作られる食品のことを「パスタ」といい、その種類は、300種類以上あります。スパゲッティもパスタの一つです。	ぶた肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ぶた肉にふくまれているビタミンB1の量は、とり肉やぎゅう肉の5〜10倍もあります。ビタミンB1には、疲れをやわらげる効果があります。また、「ぶたで料理できないのは、鳴き声だけ」と言われるほどあらゆる部位を調理して食べることができます。命に感謝して食べましょう。	今日は、大豆とひよこ豆が入ったピーンズドライカレーです。ひよこ豆は、突き出た部分がひよこのくちしまに似ていることからこの名前がついています。日本では、ひよこ豆の他に「エジソト豆」という呼び名もあります。豆が苦手な人もいりませんが、栄養たっぷりの豆をよんで食べてください。	麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川 (しせん) 料理の一つです。四川料理は、唐辛子や辛い香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べやすいように、辛さはかえましてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ④さきばなご 2群 ①牛乳	③とり肉 ④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 厚揚げ 大豆 ①牛乳	③油揚げ 卵 ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 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にんじん 葉ねぎ ④にら ③たけのこ ごぼう だいこん しいたけ	③ほうれん草 ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく ③④しめじ ④キャベツ コーン	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう たけのこ しいたけ しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③えのきたけ ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが ブルーン	③にら ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 麦 ③④でん粉 ④さとう ④油 ごま	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 ③④オリーブオイル	②米 麦 ③さつまいも ③④さとう ③油 ④ごま	②米 麦 ③でん粉 ④油	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ④はるさめ ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③塩 かつお節 (だし) ③④酒 しょうゆ ④ケチャップ 酢 みりん	③ワイン ゼラチン ③④塩 こしょう しょうゆ コンソメ	③④しょうゆ みりん ④酢	③塩 酒 かつお節 (だし) ③④しょうゆ ③ワイン カレー粉 こしょう ケチャップ コンソメ アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース	③トウガン汁 (小麦・そば不使用) 中華だしの素 酒 ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 601 kcal 27.3 g 2.1g 中学生 766 kcal 33.6 g 2.6g	小学生 604 kcal 27.5 g 2.2g 中学生 746 kcal 33.7 g 2.9g	小学生 601 kcal 25.0 g 1.7g 中学生 766 kcal 31.1 g 2.1g	小学生 615 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 780 kcal 29.8 g 2.4g	小学生 609 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 770 kcal 30.9 g 3.4g
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種類類 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
14(火)	お魚ふりかけ	給食センター	学校	20(月)	一食さきみのり	給食センター	学校

