

令和6年度



1月分給食予定献立表



Bコース

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1月24日～30日は 全国学校給食週間	その言葉がうれしい	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④ ① 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。	 1月24日～30日は 全国学校給食週間	 はい さておつけを 始めましょうか 調理員さん！ おつかいどうす！ ごちそう様 でしたー！ その笑顔で がんばれる	④ごぼうサラダ ① ②少なめ白ごはん ★③カレーうどん	④田作り ① よくかんで食べましょう ②白ごはん ③お煮煮
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。	北部学校給食センターでは、20日～24日に実施します！ 鹿児島県の食材や郷土料理がたくさん登場するので、この機会に味わって食べてくださいね！	3学期もたくさん食べてくださいね！	カレーうどんは、もとも日本のおそば屋さん、和食のうどんとカレーを組み合わせで作った料理です。給食では、かつお節でだしをとって、カレーうどんやカレー粉、しょうゆを使って味をつけています。	日本では昔からお正月にお煮煮やおせち料理が食べられており、日本に伝わる食文化の一つです。お煮煮は、家庭や地域によって味や食材が様々です。角もち、丸もち、汁はしょうゆのすまし仕立て、みそ仕立てのほか、入れる具材もいろいろあります。
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ぶた肉 油揚げ ①牛乳 ③④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ ④ごぼう だいこん きゅうり ②米 ③うどん ③油 ③アレルゲンフリーカレーフレーク しょうゆ 酒 塩 ゼラチン カレー粉 かつお節(だし) ④ごまドレッシング	③とり肉 油揚げ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し ③にんじん しゅんぎく ③はくさい 大豆もやし ししいたけ ②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま ③酒 しょうゆ かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
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			④ごま油 ③④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ ④ごぼう だいこん きゅうり ②米 ③うどん ③油 ③アレルゲンフリーカレーフレーク しょうゆ 酒 塩 ゼラチン カレー粉 かつお節(だし) ④ごまドレッシング	③にんじん しゅんぎく ③はくさい 大豆もやし ししいたけ ②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま ③酒 しょうゆ かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
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			④ごま油 ③④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ ④ごぼう だいこん きゅうり ②米 ③うどん ③油 ③アレルゲンフリーカレーフレーク しょうゆ 酒 塩 ゼラチン カレー粉 かつお節(だし) ④ごまドレッシング	③にんじん しゅんぎく ③はくさい 大豆もやし ししいたけ ②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま ③酒 しょうゆ かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
その他調味料	だしや調味料など			④ごま油 ③④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ ④ごぼう だいこん きゅうり ②米 ③うどん ③油 ③アレルゲンフリーカレーフレーク しょうゆ 酒 塩 ゼラチン カレー粉 かつお節(だし) ④ごまドレッシング	③にんじん しゅんぎく ③はくさい 大豆もやし ししいたけ ②米 ③もち さといも ④さとう ④油 ごま ③酒 しょうゆ かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)			小学生 604 kcal 20.7 g 1.7g 中学生 747 kcal 24.9 g 2.1g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	小学生 586 kcal 27.3 g 1.3g 中学生 743 kcal 33.5 g 1.7g 魚 卵 乳製品 海そう その他の野菜 果物
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	★④ヤンニョムチキン ②麦ごはん ③ビーフンスープ	⑤お魚ふりかけ ④こんにやくサラダ ②麦ごはん ★③肉じゃが	⑤お魚ふりかけ ④こんにやくサラダ ②麦ごはん ★③肉じゃが	★④焼肉どんぶりの具 ②麦ごはん ③小大豆もやしのみそ汁	④高菜とひじきの炒め物 ②麦ごはん ③野菜とがんもどきのみぞれ煮
今日の献立について	ヤンニョムチキンは、韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」という甘辛いソースを揚げた鶏肉にからめたもので、韓国では若者男女問わず人気があります。給食では、コチジャンやケチャップ、しょうゆ、さとうなどを使い、食べやすい味付けにしています。	じゃがいもは原産地は、南米のアンデス高原です。日本には、江戸時代にジャカルタから、オランダ人によって伝わりました。じゃがいもは、世界で主食にもなっている食品ですが、ビタミンCが多く含まれていて、熱に強いのが特徴です。	じゃがいもは原産地は、南米のアンデス高原です。日本には、江戸時代にジャカルタから、オランダ人によって伝わりました。じゃがいもは、世界で主食にもなっている食品ですが、ビタミンCが多く含まれていて、熱に強いのが特徴です。	もやしは、「緑豆」や「大豆」などが原料で、温かい水につけて発芽させて、暗いところで栽培されます。工場で作られるものが多く、天気の影響をうけないことから、もやしの値段は一年中安定しています。今日のみそ汁には、豆のサイズが小さい小大豆もやしを使っています。	がんもどきは、豆腐とにんじんやごぼうなどの野菜を混ぜあわせ、油で揚げたものです。がんもや飛竜頭(ひりょうず)とも呼ばれ、もともと精進料理に使う肉の代わりとして作られました。だしのうま味をたっぷりふんだんがんとどきを味わって食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	④とり肉 ①牛乳 ③にんじん チンゲン菜 ③玉ねぎ コーン ④しょうが にんにく	③ぶた肉 厚揚げ ⑤削り節(さば・いわし・かつお) ①牛乳 ⑤青のり 黒のり ③さやいんげん ③④にんじん ⑤かぼちゃ粉末 ③玉ねぎ しょうが ③④こんにやく ④キャベツ 枝豆 コーン	③とり肉 厚揚げ みそ ③④麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④ピーマン ③大豆もやし ④玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	③とり肉 がんもどき ④ぶた肉 油揚げ かつお節 ①牛乳 ④ひじき ③④にんじん ④高菜漬 ③だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが
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	②米 麦 ③平ピーフン ④でん粉 さとう ③④ごま油 ④油 ごま ③中華だしの素 塩 ごしょう とりがらすーブ ③④酒 しょうゆ ④コチジャン ケチャップ みりん 酢	②米 麦 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤かつお風味調味料(小麦) でん粉 水あめ ③油 ④ごま油 ④⑤ごま ③⑤みりん ③④⑤しょうゆ ④ごしょう 酢 ④⑤塩 ⑤ドロマイト かつお風味調味料 昆布エキス	②米 麦 ③じゃがいも さとう ④ごま油 ごま ③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	②米 麦 ③さといも でん粉 ④さとう ③④油 ③酒 かつお節(だし) ④④しょうゆ みりん ④一味唐辛子
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 麦 ③平ピーフン ④でん粉 さとう ③④ごま油 ④油 ごま ③中華だしの素 塩 ごしょう とりがらすーブ ③④酒 しょうゆ ④コチジャン ケチャップ みりん 酢	②米 麦 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤かつお風味調味料(小麦) でん粉 水あめ ③油 ④ごま油 ④⑤ごま ③⑤みりん ③④⑤しょうゆ ④ごしょう 酢 ④⑤塩 ⑤ドロマイト かつお風味調味料 昆布エキス	②米 麦 ③じゃがいも さとう ④ごま油 ごま ③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	②米 麦 ③さといも でん粉 ④さとう ③④油 ③酒 かつお節(だし) ④④しょうゆ みりん ④一味唐辛子
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生 600 kcal 24.0 g 1.5g 中学生 764 kcal 29.4 g 2.0g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	小学生 600 kcal 23.8 g 1.8g 中学生 760 kcal 29.2 g 2.3g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	小学生 575 kcal 30.1 g 1.7g 中学生 732 kcal 37.4 g 2.3g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	小学生 600 kcal 28.1 g 2.4g 中学生 764 kcal 35.0 g 3.1g 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類 種実類	
家庭でとってほしい食品					

成人の日



日(曜)	20日(月) 給食週間	21日(火) 給食週間	22日(水) 給食週間	23日(木) 給食週間	24日(金) 給食週間
こんだてめい	 ②白ごはん ③かねだご汁	 ②白ごはん ハヤシライス	 ②メロワッサン 野菜のポトフ	 ②白ごはん ★③鶏飯の汁	 ②白ごはん ★③さつまい汁
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っぴ登場するのを楽しみにしてください。今日は、鹿児島県の代表的な食材を使ったかねだご汁とぶたみそです。	今日のフルーツボンチは、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、キネスブックに認定された世界一小さいみかんです。	今日は、みなさんから大人気の「メロワッサン」です。パンの表面はメロンパンのサクサク生地で、中はメロワッサンがふわふわ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、鹿児島県の代表的な郷土料理である「鶏飯」です。毎年、リクエストとしてあがってくる大人気のメニューになっています。「鶏飯」は、もともと江戸時代に奄美大島で「おもてなし料理」として作られたといわれています。ごはん、鶏飯の具と汁、きざみのりをせて食べましょう。	今日は、「かのや育食の日」、そして、「鹿児島県をまるごと味わう学校給食の日」です。今日の給食には、鹿児島県産の食材がたっぴ登場するのを楽しみにしてください。今日の給食は、鹿児島県産の食材がたっぴ登場するのを楽しみにしてください。今日の給食は、鹿児島県産の食材がたっぴ登場するのを楽しみにしてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ぎゅう肉 ①牛乳	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	④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かんぱち 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 葉ねぎ 4群 ③だいこん 大豆もやし ④ごぼう しょうが	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) パイナップル アロエ みかんジュース	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③だいこん 玉ねぎ はくさい ④コーン	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 葉ねぎ ③だいこん ④根深ねぎ しょうが にんにく
おもにエネルギーになる食品	5群 ②米 ③かりいもボール (さつまいも・でん粉) ④さとう 6群 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 ④⑤さとう ⑤小麦粉 はるさめ でん粉 米粉 粉あめ ④⑤油 ⑤植物油 豚脂	②米 ③さつまいも ④さとう ③油 ④ごま油 ごま
その他調味料	③しょうゆ かつお節 (だし) ④④酒 ④みりん	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	③④とりガラスープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう	③④とりガラスープ みりん ③④酒 ③⑤塩 ④⑤しょうゆ	③かつお節 (だし) ④酒 塩 こしょう しょうゆ
栄養価	小学生 588 kcal 24.6 g 1.7g 中学生 744 kcal 30.1 g 2.1g	小学生 653 kcal 21.1 g 1.6g 中学生 826 kcal 25.5 g 2.0g	小学生 600 kcal 23.2 g 2.2g 中学生 712 kcal 27.3 g 2.8g	小学生 653 kcal 20.8 g 2.4g 中学生 794 kcal 24.8 g 3.1g	小学生 603 kcal 29.9 g 1.8g 中学生 746 kcal 34.0 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 種実類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	 ②麦ごはん ③かきたま汁	 ②麦ごはん ③ぶた肉の甘辛煮	 ②コッパパン ★③クリームスバゲッティー	 ②麦ごはん ③麻婆豆腐	 ②麦ごはん ③沢煮焼
今日の献立について	今日は、大豆とひよこ豆が入ったピー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「エジソ豆」という呼び名もあります。豆が苦手な人ももちろんありませんが、栄養たっぷりの豆をよんで食べてください。	ぶた肉には、ビタミンB ₆ 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B ₆ の量は、とり肉やぎゅう肉の5～10倍もあります。ビタミンB ₆ 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。	スバゲッティーは、イタリアの麺です。日本ではとろろ小麦と通って、かたいデュラム小麦という小麦から作られています。イタリア語でスバゲッティーとは、「細くてかわいらしい」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。スバゲッティーもパスタの一つです。	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、辛さはひかえめにしてあります。	きびなごは、10cmほどの小さな魚です。帯状 (おびじょう) の縞模様 (しま模様) があり、鹿児島の方で帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、「きびなご」と呼ばれるようになったとされています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ 卵 ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 2群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 大豆 ①牛乳	③とり肉 ④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スkimミルク	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳	③ぶた肉 ④きびなご ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③えのきたけ ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが ブルーン	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	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
おもにエネルギーになる食品	5群 ②米 麦 ③でん粉 6群 ④油	②米 麦 ③さつまいも ③④さとう ③油 ④ごま	②コッパパン ③スバゲッティー ③油 ③④オリーブオイル	②米 麦 ③でん粉 ④さとう ④はるさめ ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③④でん粉 ④さとう ④油 ごま
その他調味料	③塩 酒 かつお節 (だし) ③④しょうゆ ④④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	③④しょうゆ みりん ④酢	③④ワイン ゼラチン ③④塩 こしょう しょうゆ コンソメ	③トウバンジャン (小麦・そば不使用) 中華だし 素 酒 ③④しょうゆ ④酢	③塩 かつお節 (だし) ④④酒 しょうゆ ④ケチャップ 酢 みりん
栄養価	小学生 615 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 780 kcal 29.8 g 2.4g	小学生 601 kcal 25.0 g 1.7g 中学生 766 kcal 31.1 g 2.1g	小学生 604 kcal 27.5 g 2.2g 中学生 746 kcal 33.7 g 2.9g	小学生 609 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 770 kcal 30.9 g 3.4g	小学生 601 kcal 27.3 g 2.1g 中学生 766 kcal 33.6 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 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
15(水)	お魚ふりかけ	給食センター	学校	23(木)	一食きざみのり	給食センター	学校

