

令和7年度



# 1月分給食予定献立表

A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	8日(木)	9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>北部学校給食センターでは、19日～23日に給食週間献立を実施します！</p>	<p>④手作りお好み焼き</p>	<p>④大豆田作り</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。		<p>②少なめ白ごはん ③根菜ごまみそ汁</p>	<p>★②わかめごはん ③お雑煮</p>
おもに体をつくるものとなる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	給食週間には、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！	日本では昔からお正月にお雑煮やおせち料理一つずつ手作りしています。ぶた肉やキャベツの入った生地をカッピに入れてオーブンで焼き、ソースやマヨネーズ、かつお節、青のりをかけて仕上げます。味わって食べてくださいね。	日本では昔からお正月にお雑煮やおせち料理一つずつ手作りしています。ぶた肉やキャベツの入った生地をカッピに入れてオーブンで焼き、ソースやマヨネーズ、かつお節、青のりをかけて仕上げます。味わって食べてくださいね。
おもに体の調子を整えるものとなる食品	牛乳・乳製品・小魚・海藻		<p>③厚揚げ 麦みそ</p>	<p>③とり肉 かまぼこ 油揚げ</p>
おもにエネルギーのとどくする食品	緑黄色野菜（色のこい野菜）		<p>④ふた肉 卵 かつお節</p>	<p>④大豆</p>
その他	その他の野菜・果物・きのこ類		<p>①牛乳</p>	<p>①牛乳</p>
おもにエネルギーのとどくする食品	ごく類・いも類・さとう		<p>④スキムミルク 青のり</p>	<p>②わかめ ④煮干し</p>
なる食品	油脂(油類)・種実類		<p>③にんじん 葉ねぎ</p>	<p>③にんじん しゅんぎく</p>
その他調味料	だしや調味料など		<p>③だいこん ごぼう</p>	<p>③干しいたけ 大豆もやし はくさい</p>
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	今月のかのや食育の日の食材は、「じゃがいも・ブロッコリー」です。  実施日：20日(火) メニュー：地場産物野菜のポトフ（ブロッコリー）チーズポテト（じゃがいも） ★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。	<p>④キヤベツ</p> <p>②米 ③じゃがいも</p> <p>④小麦粉 やまいも</p> <p>③こま油 ごま</p> <p>④ノンエッグマヨネーズ</p> <p>③煮干し (だし)</p> <p>④酒 とんかつソース ケチャップ</p>	<p>④油 ごま</p> <p>②昆布エキス</p> <p>③酒 かつお節・昆布 (だし)</p> <p>②③塩 ③④みりん しょうゆ</p>
			<p>小学生 644 kcal 22.3 g 1.9g</p> <p>中学生 797 kcal 27.0 g 2.4g</p>	<p>小学生 613 kcal 28.0 g 2.2g</p> <p>中学生 746 kcal 33.9 g 2.8g</p>

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	成人の日	<p>★⑤ヨーグルト</p> <p>★④キムタクごはんの具</p> <p>③春雨と肉団子のスープ</p> <p>②麦ごはん</p>	<p>④野菜のナムル</p> <p>②麦ごはん</p> <p>★③麻婆豆腐</p>	<p>④とり肉の梅かつお</p> <p>②白ごはん</p> <p>③みぞれ汁</p>	<p>★④こんにゃくサラダ</p> <p>②麦ごはん</p> <p>③親子どんぶりの具</p>
おもに体をつくるものとなる食品	1群				
	2群	<p>①牛乳</p> <p>⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天</p> <p>③チンゲン菜</p> <p>③④にんじん</p> <p>③玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが</p> <p>④たくあん 枝豆 はくさいキムチ</p> <p>②米 麦 ③はるさめ でん粉</p> <p>④たくあん (小麦) ⑤さとう</p> <p>③油</p> <p>③④ごま油</p> <p>③とりガラスープ こしょう 中華だし</p> <p>③④しょうゆ</p> <p>④酒 ⑤ゼラチン</p>	<p>①牛乳</p> <p>③にら ③④にんじん</p> <p>④こまつな</p> <p>③玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが</p> <p>④大豆もやし コーン</p> <p>②米 麦</p> <p>③でん粉 ③④さとう</p> <p>④油</p> <p>③④ごま油 ④ごま</p> <p>③酒 中華だし</p> <p>③トウバンジャン (小麦・そら豆不使用)</p> <p>③④しょうゆ ④酢</p>	<p>④とり肉 かつお節</p> <p>①牛乳</p> <p>③葉ねぎ</p> <p>④うめ しそ</p> <p>③だいこん えのきたけ はくさい</p> <p>④しょうが にんにく カリフラワー</p> <p>②米 麦</p> <p>③でん粉 ③④さとう</p> <p>④油</p> <p>④ごま油 ごま</p> <p>③酒 みりん かつお節 (だし)</p> <p>③④しょうゆ 塩</p> <p>④こしょう 酢</p>	<p>③葉ねぎ</p> <p>④うめ しそ</p> <p>③だいこん えのきたけ はくさい</p> <p>④しょうが にんにく カリフラワー</p> <p>②米 麦</p> <p>③でん粉 ③④さとう</p> <p>④油</p> <p>④ごま油 ごま</p> <p>③酒 みりん かつお節 (だし)</p> <p>③④しょうゆ 塩</p> <p>④こしょう 酢</p>
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群				
	4群				
おもにエネルギーのとどくする食品	5群				
	6群				
その他調味料					
栄養価		<p>小学生 667 kcal 29.6 g 2.3g</p> <p>中学生 790 kcal 35.0 g 2.9g</p>	<p>小学生 619 kcal 25.3 g 2.3g</p> <p>中学生 748 kcal 30.8 g 3.0g</p>	<p>小学生 618 kcal 25.6 g 1.8g</p> <p>中学生 749 kcal 30.7 g 2.3g</p>	<p>小学生 623 kcal 26.4 g 1.8g</p> <p>中学生 758 kcal 32.0 g 2.5g</p>

日(曜)	19日(月) 給食週間	20日(火) 給食週間	21日(水) 給食週間	22日(木) 給食週間	23日(金) 給食週間
こんだてめい	<b>まるごと鹿児島</b> ⑤きゅうりともやしのポン酢和え ④鹿児島県産さばのねぎみそ焼き ②白ごはん ③かねんだご汁	<b>かのや食育の日</b> ①牛乳 ④チーズポテト ★③地場産物 ★②メロワッサン 野菜のボトフ	★⑤がね ★④鶏飯の具 ⑥きざみのり ②麦ごはん ★③鶏飯の汁	★④桜島小みかんゼリーポンチ ②麦ごはん ハヤシライス	④鹿屋茶入りそぼろふりかけ ②麦ごはん ③ぶた角みそ煮
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19日から23日に実施します。今日は、「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、鹿児島県産のさばをはじめ、とり肉や厚揚げ、野菜など食材全て鹿児島県産のものを使用しています。	今日は、「かのや食育の日」です。今日のメニューは、鹿屋産のブロッコリーを、チーズポテトに使っています。どちらも毎年、中学3年生からリクエストで上がってくるメニューです。パンの表面で多くの票が入る大人気のメニューです。パンの表面はメロワッサンのサクサク生地、中はクロワッサンのふわとした食感になっています。	今日は、鹿児島県の代表的な郷土料理である「鶏飯」と「がね」です。どちらも毎年、中学3年生からリクエストで上がってくるメニューになっています。「鶏飯」は、ももと江戸時代に奄美大島で「おもてなし料理」として作られたと言われています。ごはんに、鶏飯の具と汁、きざみのりをかけて食べましょう。	今日はのフレーバーパンは、桜島小みかんを使って作られています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でもたくさんの茶を生産しています。お茶の苦味のものは、カロフィンやカデキンという成分です。お茶の苦味や渋みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。	今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でもたくさんの茶を生産しています。お茶の苦味のものは、カロフィンやカデキンという成分です。お茶の苦味や渋みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。
おもに体をつくるものになる食品	①厚揚げ とり肉 ④さば 麦みそ	②卵 大豆 ③とり肉 ウインナー ④ベーコン	④とり肉 錦糸卵	③きゅう肉 ぶた肉	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ④ぶたひき肉 卵そぼろ
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ②脱脂粉乳 ④チーズ	①牛乳 ⑥のり	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーとなる食品	③にんじん 葉ねぎ ④だいこん 大豆もやし ④しょうが 根深ねぎ ⑤きゅうり もやし	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③ににく だいこん 玉ねぎ はくさい ④コーン	④⑤にんじん ⑤かばちゃ ③根深ねぎ ④つぼ青海苔 干しいたけ ⑤ごぼう	③にんじん グリンピース トマト ③玉ねぎ しめじ ににく ④桜島小みかん パイン もも アロエ みかん果汁	③さやいんげん ③にんじん ④せん茶 ③だいこん ごぼう こんにゃく ③④しょうが ④枝豆
おもにエネルギーとなる食品	②米 ③さつまいも でん粉 ④さとう	②メロワッサン ④じゃがいも	②米 麦	②米 麦	②米 麦 ③さといも 黒さとう ④さとう
その他調味料	④ごま	②④マーガリン (乳ぬき)	④⑤油	③油	③④油
栄養価	小学生 609 kcal 32.3 g 2.1g 中学生 730 kcal 38.3 g 2.9	小学生 627 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 745 kcal 30.5 g 2.9g	小学生 600 kcal 20.2 g 2.3g 中学生 713 kcal 23.9 g 3.0g	小学生 637 kcal 21.6 g 1.1g 中学生 772 kcal 25.6 g 1.4g	小学生 674 kcal 31.8 g 2.5g 中学生 829 kcal 39.4 g 3.0g

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	①牛乳 ④ひじきと煮干しのつくだ煮 ③冬野菜と ②麦ごはん がんもどきの煮物	①牛乳 ④コールスローラダ ②麦ごはん ★③ポークカレー	①牛乳 ④お茶ナツツ ②少なめ ②麦ごはん ★③冬野菜うどん	①牛乳 ★④とり肉のから揚げ (小1個・中2個) ②白ごはん ③豆もやしのみそ汁	世界の料理inタイ ①牛乳 ④ガバオライスの具 ②麦ごはん ③クイティオスープ
今日の献立について	がんもどきは、豆腐に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。だいのうま味をたっぷりふんだんがんもどきと旬の野菜を味わって食べてください。	給食のカレーは、カーレルだけではなく、ウスターソース、ケチャップ、フレンチユーリー、チーズなどを入れて、調理員さんたちが愛情込めて煮込んでいます。中学3年生からのリクエストとして、毎年多くの票を集めるメニューの一つです。成長期に特に必要なカルシウムをとれるように、スキムミルクを入れているのも特徴です。	これまでお茶を使ったメニューとして、「鹿屋茶入りそぼろふりかけ」や「ちわわのお茶揚げ」、「りめのお茶め揚げ」などを提供していましたが、今日は大豆やバナナチップ、アーモンに砂糖やお茶を混ぜたものを作りました。「お茶ナツツ」です。カリカリとした食感と鹿屋のお茶の風味を楽しんで食べてくださいね。	今日は、中学3年生に作ったリクエストで、たくさん票が集まった人気メニュー、「とりのから揚げ」です。副食(揚げ物や焼き物)部門の中で、一番人気のメニューでした! 給食センターで、とり肉に下味をつけ、でん粉をまぶして、一つ一つに揚げています。2月にもリクエストメニューを準備してあります。また、クイティオスープ(タイ)とは、主にイタリアで食べられているお米から作った米の麺のことです。	
おもに体をつくるものになる食品	①③どり肉 がんもどき ④高野豆腐 かつお節	③ぶた肉 とりレバー	②さけ ③ぶた肉 油揚げ さつま揚げ ④大豆	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④どり肉	③ぶた肉 ④ぶたひき肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	①牛乳 ②乳糖 ひじき ③わかめ	①牛乳 ③わかめ	①牛乳
おもにエネルギーとなる食品	③にんじん	③にんじん	②大根葉 トマト 抹茶 ③にんじん ④粉茶	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ	③にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤バジル バジル
おもにエネルギーとなる食品	③だいこん はくさい 根深ねぎ ④しょうが	③ににく しょうが 玉ねぎ 枝豆 ブルーン ④キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	③玉ねぎ 干しいたけ ごぼう はくさい 根深ねぎ ④バナナチップ (バナナ)	③えのきだけ 玉ねぎ 大豆もやし ④ににく しょうが ⑤キャベツ	③えのきだけ きくらげ ③④玉ねぎ ④たけのこ ににく
おもにエネルギーとなる食品	②米 麦 ③さといも ③④さとう	②米 麦	②米 麦 ②④さとう でん粉 ③うどん	②米 ④でん粉 ⑤さとう	②米 麦 ③平ピーフン ④さとう
おもにエネルギーとなる食品	⑥ごま	③油 ④ノンエッグマヨネーズ	②ごま ④アーモンド バナナチップ (ココナッツオイル)	④油	③油 ごま油
その他調味料	③かつお節 (だし) ③④しょうゆ みりん ④酢 酒	③赤ワイン カレー粉 ケチャップ アレルゲンフリー・カレールウ ウスター・ソース	②③かつお節・昆布 (だし) しょうゆ ②④塩 ③酒 みりん ゼラチン	③かつお節 (だし) ④酒 しょうゆ 塩 こしょう ⑤塩 梅酢	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酒 コンソメ ウスター・ソース
栄養価	小学生 633 kcal 29.7 g 2.2g 中学生 769 kcal 36.3 g 2.8g	小学生 680 kcal 24.3 g 2.4g 中学生 833 kcal 29.2 g 3.1g	小学生 658 kcal 25.8 g 2.6g 中学生 809 kcal 31.4 g 3.2g	小学生 636 kcal 24.6 g 1.9g 中学生 788 kcal 30.4 g 2.7g	小学生 604 kcal 30.6 g 1.9g 中学生 735 kcal 37.3 g 2.4g

※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	後片づけ	日(曜)	品 名	納入業者	後片づけ
8(木)	手作りお好み焼き(カップ)	給食センター	食缶	21(水)	きざみのり	給食センター	学校
13(火)	ヨーグルト	業者	業者				

