



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	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>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>今日のお好み焼きは、給食センターで一つずつ手作りにしています。ぶた肉やキャベツの入った生地をカップに入れてオープンで焼き、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。</p>	<p>②わかめごはん ③お雑煮</p> <p>日本では昔からお正月にお雑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。お雑煮は、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。さといもは、「子孫繁栄（しそはんえい）」の願いが込められています。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③厚揚げ ④ぶた肉 卵 かつお節	③とり肉 かまぼこ 油揚げ ④大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ④スキムミルク 青のり	①牛乳 ②わかめ ④煮干し
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜）	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん しゅんぎく
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③だいこん ごぼう ④キャベツ	③干しいたけ 大豆もやし はくさい
栄養価	5群 ごく類・いも類・さとう	②米 ③じゃがいも ④小麦粉 やまいも	②米 麦 水あめ ③さといも もち ④さとう
	6群 油脂(油類)・種実類	③ごま油 ごま ④ノンエッグマヨネーズ	④油 ごま
	その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 とんかつソース ケチャップ	②昆布エキス ③酒 かつお節・昆布(だし) ②③塩 ③④みりん しょうゆ
	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分	小学生 644 kcal 22.3 g 1.9g	小学生 613 kcal 28.0 g 2.2g
	中学生 (kcal) (g) (g)	中学生 797 kcal 27.0 g 2.4g	中学生 746 kcal 33.9 g 2.8g

1月24日～30日は全国学校給食週間

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！



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！



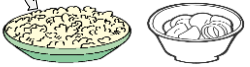



かのや食育の日について




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。

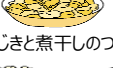

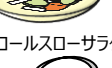



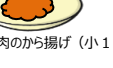



実施日：20日(火)

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。

日(曜)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
こんだてめい		<div>成人の日</div> 		<div>★⑤ヨーグルト</div>  <div>★④キムタクごはんの具</div>  <div>②麦ごはん ③春雨と肉団子のスープ</div>		<div>④野菜のナムル</div>  <div>②麦ごはん ★③麻婆豆腐</div>		<div>④とり肉の梅かつお</div>  <div>②白ごはん ③みぞれ汁</div>		<div>★④こんにゃくサラダ</div>  <div>②麦ごはん ③親子どんぶりの具</div>	
今日の献立について				キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食が発祥の献立です。長野の食文化である漬物をおいしく食べてもらいたいと考案されました。キムチとたくあんを使うことから、この名前をつけたそうです。ごはんは混ぜて、食べてくださいといね。		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、辛さをひかえめにしています。		今日の汁物は、「みぞれ汁」という名前がついています。「みぞれ」とは、天候を表す言葉で、雨と雪が混ざって降る現象を言います。おろしだいこんを入れた汁なので、お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、おろして食べると違う味わいがあります。		親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとり肉ととき卵でとじてごはんの上にのせたものです。「親子」という名前は、にわとり肉と卵を使うことに由来しています。給食センターでは、卵がふわっとするように仕上げています。	
おもに体をつくるものになる食品				③ミートボール(とり肉・ぶた肉) 豆腐 ④ぶた肉		③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ		③厚揚げ 麦みそ ④とり肉 かつお節		③とり肉 卵 高野豆腐	
おもに体の調子を整えるものになる食品				①牛乳 ⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天		①牛乳		①牛乳		①牛乳	
おもにエネルギーのもとになる食品				③チンゲン菜 ③④にんじん ③玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④たくあん 枝豆 はくさいキムチ		③にら ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン		③にんじん 葉ねぎ ④うめ しそ 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		③葉ねぎ ③④にんじん ③干しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにゃく キャベツ 枝豆 コーン	
その他調味料		②米 麦 ③はるさめ でん粉 ④たくあん(小麦) ⑤さとう ③油 ③④ごま油 ③とりガラスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④酒 ⑤ゼラチン		②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま ③酒 中華だし トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢		②米 ④でん粉 さとう ④油 ③かつお節(だし) ④酒 塩 みりん しょうゆ		②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④しょうゆ 酢			
栄養価		小学生 667 kcal 29.6 g 2.3g 中学生 790 kcal 35.0 g 2.9g		小学生 619 kcal 25.3 g 2.3g 中学生 748 kcal 30.8 g 3.0g		小学生 618 kcal 25.6 g 1.8g 中学生 749 kcal 30.7 g 2.3g		小学生 623 kcal 26.4 g 1.8g 中学生 758 kcal 32.0 g 2.5g			

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	まるごと鹿児島 ①  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	かのや食育の日 ①  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	★⑤がね ①  ★④鶏飯の具 ⑥さざみのり  ②麦ごはん ★③鶏飯の汁	★④桜島小みかんゼリーポンチ ①  ★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鹿児島茶入りそばろりかけ ①  ④鹿児島茶入りそばろりかけ  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、「鹿児島県産さばのねぎみそ焼きの日」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、野菜など食料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。今日のポトフには、鹿児島産のブロッコリーを、チーズポテトにはじゃがいもを使用しています。どちらも有機農業で栽培されたものです。また、メロワッサンは、中学3年生のリクエストで多くの票が入る人気のメニューです。パンの表面はメロンパンのサクサク生地、中はクワッサンふわふわとした食感になっています。	今日は、鹿児島県産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年生からのリクエストで上がつくる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」として作られたと言われています。ごはんは、鶏飯の具と汁、さざみのりをかけて食べましょう。	今日のフルーツポンチは、桜島小みかんを使って作られています。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、JAS規格に認定された世界一小さいみかんです。また、今日のハヤシライスには、鹿児島県産のぶた肉とぎゅう肉を使っています。味わって食べましょう。	今日の小食には、鹿児島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。鹿児島市でもたくさんお茶を生産しています。お茶の苦味のもと、カフェインやカテ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群 ③厚揚げ ④さば ⑤小麦みそ 2群 ①牛乳	②卵 ③大豆 ④さば ⑤ウインナー ⑥ベーコン ①牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ	④とり肉 ⑤錦糸卵 ①牛乳 ②のり	③ぎゅう肉 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 ④厚揚げ ⑤赤みそ ⑥小麦みそ ⑦ぶたひき肉 ⑧卵そぼろ 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 ④葉ねぎ ⑤だいこん ⑥大豆もやし ⑦しょうが ⑧根深ねぎ ⑨きゅうり もやし	③にんじん ④ブロッコリー ⑤パセリ ⑥にんにく ⑦だいこん ⑧玉ねぎ ⑨はくさい ⑩コーン	④⑤にんじん ⑥かぼちゃ ⑦根深ねぎ ⑧つばき ⑨干しいたけ ⑩ごぼう	③にんじん ④グリーンピース トマト ⑤玉ねぎ しめじ にんにく ⑥桜島小みかん パン もも アロエ みかん果汁	③さいやいんげん ④⑤にんじん ⑥せん茶 ⑦だいこん ⑧ごぼう ⑨こんにゃく ⑩しょうが ⑪枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③さつまいも ④でん粉 ⑤さとう ⑥ごま	②メロワッサン ④じゃがいも ⑤④マーガリン(乳めき)	②米 ③麦 ④さとう ⑤さつまいも ⑥小麦粉 ⑦油	②米 ③麦 ④じゃがいも ⑤さとう ⑥油	②米 ③麦 ④さいも ⑤黒さとう ⑥さとう ⑦油
その他調味料	③塩 ④かつお節(だし) ⑤しょうゆ ⑥酒 ⑦みりん ⑧ポン酢(かつお節エキス)	③白ワイン ④とりガラスープ ⑤しょうゆ ⑥④コンソメ ⑦塩 ⑧こしょう	③とりガラスープ ④みりん ⑤しょうゆ ⑥酒 ⑦塩	③赤ワイン ④ケチャップ ⑤ウスターソース ⑥とりガラスープ ⑦塩 ⑧こしょう アレルゲンフリーハヤシライス	③しょうゆ ④しょうゆ ⑤しょうゆ ⑥みりん ⑦酒
栄養価	小学生 609 kcal 32.3 g 2.1 g 中学生 730 kcal 38.3 g 2.9 g	小学生 627 kcal 25.5 g 2.3 g 中学生 745 kcal 30.5 g 2.9 g	小学生 600 kcal 20.2 g 2.3 g 中学生 713 kcal 23.9 g 3.0 g	小学生 637 kcal 21.6 g 1.1 g 中学生 772 kcal 25.6 g 1.4 g	小学生 674 kcal 31.8 g 2.5 g 中学生 829 kcal 39.4 g 3.0 g

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	④ひじきと煮干しのつくだ煮 ①  ④ひじきと煮干しのつくだ煮  ③冬野菜と ②麦ごはん ③がんもどきの煮物	④コールスローサラダ ①  ④コールスローサラダ  ②麦ごはん ★③ポークカレー	④お茶ナッツ ①  ④お茶ナッツ  ②少なめ ③さけ青菜ごはん ★③冬野菜うどん	⑤キャベツのゆかり和え ①  ★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  ④ガバオライスの具  ②麦ごはん ③クイティオースープ
今日の献立について	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がんもどきと旬のお野菜を味わって食べてください。	給食のカレーは、カレーウリだけではなく、ウスターソース、ケチャップ、ブレンディー、チーズなどを加えて、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ているメニューの一つです。成長期に必要なカルシウムをとるように、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、「鹿児島茶入りそばろりかけ」や「ちくわのお茶揚げ」、「とり肉のお茶揚げ」などを提供してきましたが、今日は大豆やバナナチップ、アーモンドに砂糖やお茶を混ぜたものをまぶした「お茶ナッツ」です。カリカリとした食感と鹿児島のお茶の風味を楽しんで食べてください。	今日は、中学3年生にとりくクエストで、たくさん票が集まった人気メニュー、「とり肉のから揚げ」です。副食(揚げ物や焼物)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、一つ一つ丁寧に揚げあげます。2、3月もリクエストメニューを提供予定なので楽しみにしてください。	今日の世界の料理の国は、タイです。ガバオライスは、ひき肉と野菜を混ぜた具をごはんのせたタイ料理です。ガバオとは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オースターソースやナンプラー、ガバオを使って味付けをしています。また、クイティオースープのクイティオとは、主にタイなどで食べられているおからで作った麺のことです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④がんもどき ⑤高野豆腐 ⑥かつお節 2群 ①牛乳 ④ひじき ⑤煮干し	③ぶた肉 ④とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	②さけ ③ぶた肉 ④油揚げ ⑤さつま揚げ ⑥大豆 ①牛乳 ②乳糖 ひじき ③わかめ	③豆腐 ④油揚げ ⑤小麦みそ ⑥とり肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 ④ぶたひき肉 ⑤大豆 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 ⑤だいこん はくさい ⑥根深ねぎ ⑦しょうが	③にんにく ④しょうが ⑤玉ねぎ ⑥枝豆 プルーン ⑦キャベツ ⑧コーン ⑨きゅうり ⑩レモン果汁	③玉ねぎ ④干しいたけ ⑤ごぼう はくさい ⑥根深ねぎ ⑦バナナチップ(バナナ)	③にんじん ④葉ねぎ ⑤赤しそ ⑥えのきたけ ⑦玉ねぎ ⑧大豆もやし ⑨にんにく ⑩しょうが ⑪キャベツ	③にんじん ④ほうれん草 ⑤ピーマン ⑥赤パプリカ バジル ⑦えのきたけ ⑧きくらげ ⑨玉ねぎ ⑩たけのこ にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③麦 ④さいも ⑤さとう ⑥ごま	②米 ③麦 ④じゃがいも ⑤さとう ⑥油 ⑦ノンエッグマヨネーズ	②米 ③麦 ④さとう ⑤でん粉 ⑥うどん ⑦ごま ⑧アーモンド バナナチップ(ココナッツオイル)	②米 ③麦 ④でん粉 ⑤さとう ⑥油	②米 ③麦 ④さとう ⑤油 ⑥ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ ⑤みりん ⑥酢 ⑦酒	③赤ワイン ④カレー粉 ⑤ケチャップ アレルゲンフリーカレーウリ ウスターソース ⑥④塩 ⑦こしょう ⑧酢	②③かつお節・昆布(だし) ④しょうゆ ⑤塩 ⑥酒 ⑦みりん ⑧ゼラチン	③かつお節(だし) ④酒 ⑤しょうゆ ⑥塩 ⑦こしょう ⑧梅酢	③とりガラスープ ④中華だし ⑤しょうゆ ⑥塩 ⑦こしょう ⑧酒 ⑨コンソメ ウスターソース
栄養価	小学生 633 kcal 29.7 g 2.2 g 中学生 769 kcal 36.3 g 2.8 g	小学生 680 kcal 24.3 g 2.4 g 中学生 833 kcal 29.2 g 3.1 g	小学生 658 kcal 25.8 g 2.6 g 中学生 809 kcal 31.4 g 3.2 g	小学生 636 kcal 24.6 g 1.9 g 中学生 788 kcal 30.4 g 2.7 g	小学生 604 kcal 30.6 g 1.9 g 中学生 735 kcal 37.3 g 2.4 g

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けについては、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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
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				

