



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

こんなで 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。	牛乳	
今日の献立について	② ③		
おもに体をくくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品		
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		
おもにエネルギーのとになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜）		
その他	4群 その他の野菜・果物・きのこ類		
栄養価	5群 ごく類・いも類・さとう		
	6群 油脂(油類)・種実類		
その他 調味料	だしや調味料など		
栄養価	小学生 (kcal)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	中学生	中学生	塩分 (g)

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！

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。

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！

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：22日(木)

**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。

えいせいかんり衛生管理のプロ

★④こんなにやくサラダ

②麦ごはん ③親子どんぶりの具

親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとじ肉を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、にわとりの肉と卵を使うことに由来しています。給食センターでは、卵がぶわっとなるように仕上げています。

③とり肉 卵 高野豆腐

①牛乳

③葉ねぎ

③④にんじん

③干しいたけ

③④玉ねぎ

④こんなにやく キャベツ 枝豆 コーン

②米 麦

③でん粉 ③④さとう

③油

④ごま油 ごま

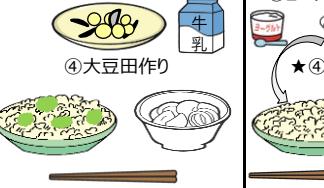
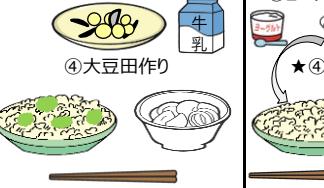
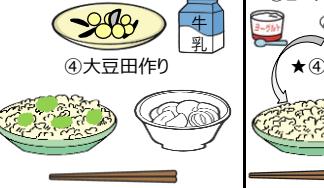
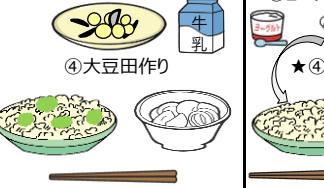
③酒 みりん かつお節 (だし)

③④しょうゆ 塩

④こしょう 醋

小学生 623 kcal 26.4 g 1.8g

中学生 758 kcal 32.0 g 2.5g

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)					
こんだてめい	成人の日	 ①牛乳 ②わかめごはん ③お雑煮 ④大豆田作り ⑤ヨーグルト ⑥キムタクごはんの具 ⑦春雨と肉団子のスープ ⑧麦ごはん ⑨麻婆豆腐 ⑩野菜のナムル ⑪白ごはん ⑫みぞれ汁 ⑬とり肉の梅かつお	 ①牛乳 ②麦ごはん ③春雨と肉団子のスープ ④キムタクごはんの具 ⑤ヨーグルト ⑥野菜のナムル ⑦白ごはん ⑧麦ごはん ⑨麻婆豆腐 ⑩牛乳 ⑪牛乳 ⑫牛乳 ⑬牛乳	 ①牛乳 ②麦ごはん ③麻婆豆腐 ④野菜のナムル ⑤ヨーグルト ⑥牛乳 ⑦牛乳 ⑧牛乳 ⑨牛乳 ⑩牛乳 ⑪牛乳 ⑫牛乳 ⑬牛乳	 ①牛乳 ②白ごはん ③みぞれ汁 ④とり肉の梅かつお ⑤ヨーグルト ⑥牛乳 ⑦牛乳 ⑧牛乳 ⑨牛乳 ⑩牛乳 ⑪牛乳 ⑫牛乳 ⑬牛乳					
今日の献立について		日本では昔から正月にお雑煮やおせち料理が食られており、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、汁はいとうのすまし立て、みそ立てのほか、入れる具材もいろいろあります。さいたま市は、「子孫繁栄（しぜんはんえい）」の願いが込められています。	キムタクごはんは、長野県塩尻市の中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えされました。キムチたんあんを使うことから、この名前をつけたそうです。ごはんに混ぜて、食べてくださいね。	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。					
おもに体をくるむことになる食品	1群	③とり肉 かまぼこ 油揚げ	③ミートボール（とり肉・ぶた肉）豆腐	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ	③厚揚げ 麦みそ					
	2群	④大豆	④ぶた肉		④とり肉 かつお節					
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳					
	4群	②わかめ ④煮干し	⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天							
おもに体の調子を整えるものになる食品	5群	③にんじん しゅんぎく	③チンゲン菜	③にら ③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ					
	6群	④にんじん	④にんじん	④こまつな	④うめ しそ					
おもにエネルギーのとになる食品	7群	③干しいたけ 大豆もやし はくさい	③玉ねぎ 干しいたけ にんにく	③玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	③だいこん えのきたけ はくさい					
	8群	④枝豆	④枝豆 はくさいキムチ	④大豆もやし コーン	④しょうが にんにく カリフラワー					
その他 調味料	9群	②米 麦 水あめ	②米 麦 ③はるさめ でん粉	②米 麦	②米					
	10群	③さといも もち ④さとう	④たくあん（小麦） ⑤さとう	③でん粉 ③④さとう	④でん粉 さとう					
栄養価	11群	④油 ごま	③油	③油	④油					
	12群	④ごま油	③④ごま油	③④ごま油 ④ごま						
	13群	②昆布エキス	③とりガラスープ こしょう 中華だし	③酒 中華だし	③かつお節（だし）					
	14群	③酒 かつお節・昆布（だし）	③④しょうゆ	④トウバンジャン（小麦・そら豆不使用）	④酒 塩 みりん しょうゆ					
	15群	②③塩 ③④みりん しょうゆ	④酒 ⑤ゼラチン	③④しょうゆ ④酢						
	16群									
栄養価	17群	小学生 613 kcal	28.0 g	2.2g	小学生 619 kcal	25.3 g	2.3g	小学生 618 kcal	25.6 g	1.8g
	18群	中学生 746 kcal	33.9 g	2.8g	中学生 790 kcal	35.0 g	2.9g	中学生 748 kcal	30.8 g	3.0g

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	①鹿屋茶入りそばろぶりかけ ②麦ごはん ③ぶた角みそ煮	★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	かのや食育の日 ④チーズポテト ★③鹿児島県産内の地場産物 ★②メロワッサン 野菜のボトフ	まるごと鹿児島 ⑤きゅうりともやしのポン酢和え 牛乳 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
今日の献立について	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。鹿屋市でもくじらのお茶を生産しています。お茶の苦味のものは、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3生年からリクトで上がって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。ほんに、鶏飯の具と汁、きざみのりをかけて食べましょう。	今日のルーツポンチは、桜島小みかんを使って作られたセリが入っています。桜島小みかんは、桜島で作られているみかんの仲間です。桜島小みかんとも呼ばれ、ギネスブックに認定された世界一小さいみかんです。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。	今日は、「かのや食育の日」です。今日のトトブには、鹿屋産のブロッコリーを、チーズポテトにはじゅ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年生のリクトで多くの票が入る大人気のメニューです。パンの表面はオレンジバーガーのサクサク生地、中はクロワッサンのふわとした食感になっています。	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。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ④ぶたひき肉 卵そぼろ	④とり肉 錦糸卵	③ぎゅう肉 ぶた肉	②卵 大豆 ③とり肉 ウインナー ④ベーコン	③厚揚げ とり肉 ④さば 麦みそ
1群	①牛乳	①牛乳 ⑥のり	①牛乳	①牛乳 ②脱脂粉乳 ④チーズ	①牛乳
2群	③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶	④⑤にんじん ⑤かばちゃ	③にんじん グリンピース トマト	③にんじん ブロッコリー ④パセリ	③にんじん 葉ねぎ
3群	③だいこん ごぼう こんにゃく	③根深ねぎ ④つぼ漬け 干しいたけ ⑤ごぼう	③玉ねぎ しめじ にんにく ④桜島小みかん パイン もも アロエ みかん果汁	③にんにく だいこん 玉ねぎ はくさい ④コーン	③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
4群	③④さといも 黒さとう ④さとう	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②メロワッサン ④じゃがいも	②米 ③さつまいも でん粉 ④さとう
おもにエネルギーのとになる食品	③④油	④⑤油	③油	②④マーガリン (乳ぬき)	④ごま
5群	③しょうちゅう ③④しょうゆ ④みりん 酒	③とりカラースープ みりん ③④しょうゆ 酒 ③⑤塩	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とりカラースープ 塩 こしょう アレルゲンフリー ハヤシルウ	③白ワイン とりカラースープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう	③塩 かつお節 (だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢 (かつお節エキス)
6群	③④豆				
その他 調味料					
栄養価	小学生 674 kcal 31.8 g 2.5g 中学生 829 kcal 39.4 g 3.0g	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 627 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 745 kcal 30.5 g 2.9g	小学生 609 kcal 32.3 g 2.1g 中学生 730 kcal 38.3 g 2.6g

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	世界の料理inタイ ④ガバオライスの具 ②麦ごはん ③クイティオースプ	④お茶ナツ ②少なめ ②麦ごはん ★③冬野菜うどん	④コールスローサラダ ②麦ごはん ★③ポークカレー	④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②麦ごはん ③冬野菜と	⑤キャベツのゆかり和え ★④とり肉のから揚げ (小1個・中2個) ②白ごはん ③豆もやしのみぞ汁
今日の献立について	今月の世界の料理の国は、タイです。ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具と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、オイスターソースやナンバープ、ガバオを使って味付けをしています。また、クイティオースプのクイティオとは、主にタイなどで食べられているお米から作った米の麺のことです。	これまでお茶を使ったメニューとして、「鹿屋茶入りそばろぶりかけ」や「ちくわのお茶揚げ」、「けり肉のお茶めし揚げ」などを提供していましたが、今日は大豆やバナナチップ、アーモンドに砂糖やお茶を混ぜたのをまぶした「お茶ナツ」です。かがり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。	給食のカレーは、カレーラウトだけではなく、ウツタースース、ケチャップ、ブルンピューレ、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3年生からのリクトとして、毎年多くの票を集めているメニューの一つです。成長期に特に必要なカルシウムをとるよう、スキムミルクを含めているのも特徴です。	がんもどきは、豆腐とんじんやごぼうなどの野菜を混ぜ合わせ、油で揚げたものです。がんもや飛竜頭(ひりょうとう)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。だいのま味をたっぷりとふんだがんもどき旬のお野菜を味わって食べてください。	今日は、中3年生にたどりリクトで、たくさん票が集まった人気メニュー、「どのかから揚げ」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、じつに下味をつけ、でん粉をまぶして、一つ一つ率に揚げています。2月もリクトメニューを提供予定なので楽しみにしてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 ④ぶたひき肉 大豆	②さけ ③ぶた肉 油揚げ さつま揚げ ④大豆	③ぶた肉 とりレバー	③とり肉 がんもどき ④高野豆腐 かつお節	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④とり肉
1群	①牛乳	①牛乳 ②乳糖 ひじき ③わかめ	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳 ③わかめ
2群	③にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤パプリカ バジル	②大根葉 ボロウ抹茶 ③にんじん ④粉茶	③④にんじん	③にんじん	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤いそ
3群	③えのきたけ きくらげ ④④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	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にんにく 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だいこん はくさい 根深ねぎ じゅうが	③えのきたけ 玉ねぎ 大豆もやし ④にんにく じゅうが ⑤キャベツ
4群	②米 麦 ③平ピーフン ④さとう	②米 麦 ②④さとう でん粉 ③うどん	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 ③さとう ③④さとう	②米 ④でん粉 ⑤さとう
5群	③油 ごま油	②ごま ④アーモンド バナナチップ (ココナッツオイル)	③油 ④ノンエッギングマヨネーズ	④ごま	④油
6群	③とりカラースープ 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	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 ③④塩 こしょう ④酢	③かつお節 (だし) ③④しょうゆ みりん ④酢 酒	③かつお節 (だし) ④酒 じゅうが 塩 こしょう ⑤塩 梅酢
その他 調味料					
栄養価	小学生 604 kcal 30.6 g 1.9g 中学生 735 kcal 37.3 g 2.4g	小学生 658 kcal 25.8 g 2.6g 中学生 809 kcal 31.4 g 3.2g	小学生 680 kcal 24.3 g 2.4g 中学生 833 kcal 29.2 g 3.1g	小学生 633 kcal 29.7 g 2.2g 中学生 769 kcal 36.3 g 2.8g	小学生 636 kcal 24.6 g 1.9g 中学生 788 kcal 30.4 g 2.7g

※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
14(水)	ヨーグルト	業者	業者	20(火)	きざみのり	給食センター	学校

