







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			
こんだてめい		<div><div>④</div><div></div><div>①</div></div> <div>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。</div> <div><div></div><div>②</div><div></div><div>③</div><div></div></div>			
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。			
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			
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			
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			
その他調味料		だしや調味料など			
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(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！

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：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。

衛生管理のプロ

衛生管理のプロは、プロを呼んで、衛生管理の専門家と協力して、清潔な食事を提供します。

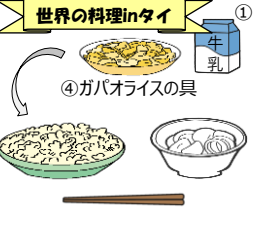
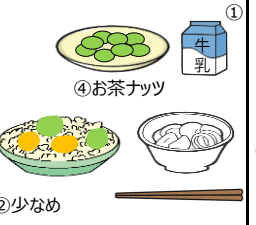
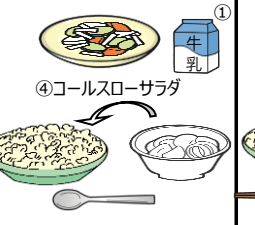
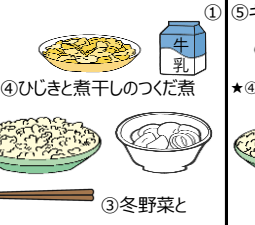

調理員!!

調理員は、清潔な食事を提供するために、衛生管理の専門家と協力して、清潔な食事を提供します。

9日(金)
<p>★④こんやくサラダ</p> <p>②麦ごはん ③親子どんぶりの具</p> <p>親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとり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、卵がふわつたように仕上げられています。</p> <p>③とり肉 卵 高野豆腐</p> <p>①牛乳</p> <p>③葉ねぎ ③④にんじん ③干しいたけ ③④玉ねぎ ④こんやく キャベツ 枝豆 コーン</p> <p>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 酢</p> <p>小学生 623 kcal 26.4 g 1.8g 中学生 758 kcal 32.0 g 2.5g</p>

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	<p>成人の日</p>	<p>④大豆田作り</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、入る具材もいろいろあります。さいともは、「子孫繁栄(しそんはんえい)」の願いが込められています。</p> <p>③とり肉 かまぼこ 油揚げ ④大豆 ①牛乳 ②わかめ ④煮干し ③にんじん しゅんぎく</p> <p>③干しいたけ 大豆もやし はくさい</p> <p>②米 麦 水あめ ③さいとも もち ④さとう ④油 ごま</p> <p>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</p> <p>小学生 613 kcal 28.0 g 2.2g 中学生 746 kcal 33.9 g 2.8g</p>	<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>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。ごはんに混ぜて、食べてください。</p> <p>③ミートボール(とり肉・ぶた肉)豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 寒天 ③チンゲン菜 ③④にんじん</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>③とりガラスープ しょう 中華だし ③④しょうゆ ④酒 ⑤ゼラチン</p> <p>小学生 667 kcal 29.6 g 2.3g 中学生 790 kcal 35.0 g 2.9g</p>	<p>④野菜のナムル</p> <p>②麦ごはん ★③麻婆豆腐</p> <p>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。</p> <p>③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳 ③にら ③④にんじん ④こまつな</p> <p>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</p> <p>②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま</p> <p>③酒 中華だし トウバンジャン(小麦・そら豆不使用) ③④しょうゆ ④酢</p> <p>小学生 619 kcal 25.3 g 2.3g 中学生 748 kcal 30.8 g 3.0g</p>	<p>④とり肉の梅かつお</p> <p>②白ごはん ③みぞれ汁</p> <p>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。</p> <p>③厚揚げ 麦みそ ④とり肉 かつお節 ①牛乳</p> <p>③にんじん 葉ねぎ ④うめ しそ</p> <p>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</p> <p>②米 ④でん粉 さとう ④油</p> <p>③かつお節(だし) ④酒 塩 みりん しょうゆ</p> <p>小学生 618 kcal 25.6 g 1.8g 中学生 749 kcal 30.7 g 2.3g</p>

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい					
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。	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年生からの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、き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。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。今日のポトフは、鹿屋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大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	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ④ぶたひき肉 卵そぼろ 2群 ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑤のり	③ぎゅう肉 ぶた肉 ①牛乳	②卵 大豆 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厚揚げ とり肉 ④さば 麦みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さいやんげん ④④にんじん ④せん茶 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく ④しょうが ④枝豆	④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ③根深ねぎ ④つば漬け 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 にんにく ④桜島小みかん パン 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 ②メロワッサン ④じゃがいも	③にんじん 葉ねぎ 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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③さいとも 黒さとう ④さとう 6群 ③④油	②米 麦 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油	②④マーガリン(乳めき) ③白ワイン とりガラスープ しょうゆ ④④コンソメ 塩 こしょう	②米 ③さつまいも でん粉 ④さとう ④ごま
その他調味料	③しょうちゅう ④④しょうゆ ④みりん 酒	③とりガラスープ みりん ④④しょうゆ 酒 ③⑤塩	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ 塩 こしょう アレルゲンフリーハヤシライス	③白ワイン とりガラスープ しょうゆ ④④コンソメ 塩 こしょう	③塩 かつお節(だし) ④④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢(かつお節エキス)
栄養価	小学生 674 kcal 31.8 g 2.5 g 中学生 829 kcal 39.4 g 3.0 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 627 kcal 25.5 g 2.3 g 中学生 745 kcal 30.5 g 2.9 g	小学生 609 kcal 32.3 g 2.1 g 中学生 730 kcal 38.3 g 2.6 g

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の世界の料理の国は、タイです。ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒め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、オイ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、「鹿屋茶入りそばろふりかけ」や「ちくわのお茶揚げ」、「とり肉のお茶揚げ」などを提供していましたが、今日は大豆バナナチップ、アーモンドに砂糖やお茶を混ぜたものをまがした「お茶ナッツ」です。かりか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。	給食のカーレーは、カレーだけでなく、ウスターソース、ケチャップ、ブーンビュール、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。成長期に特に必要なカルシウムをとるために、スキムミルクを入れているのも特徴です。	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と旬のお野菜を味わって食べてください。	今日は、中学3年生にとったリクエストで、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ④ぶたひき肉 大豆 2群 ①牛乳	②さけ ③ぶた肉 油揚げ さつまいも揚げ ④大豆 ①牛乳 ②乳糖 ひじき ③わかめ	③ぶた肉 とりレバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ④④にんじん	③とり肉 がんもどき ④高野豆腐 かつお節 ①牛乳 ④ひじき 煮干し ③にんじん	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ③わかめ ③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ほうれん草 ④ピーマン 赤パプリカ バジル 4群 ③えのきたけ きくらげ ④④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	②大根葉 トマト 抹茶 ③にんじん ④粉茶 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 ブーン ④キャベツ コーン きゅうり レモン果汁 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ノンエッグマヨネーズ	③だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが ②米 麦 ③さいとも ④さとう ④ごま	③えのきたけ 玉ねぎ 大豆もやし ④にんにく しょうが ⑤キャベツ ②米 ④でん粉 ⑤さとう ④油
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし ④④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ウスターソース ③④塩 こしょう ④酢	③かつお節(だし) ④④しょうゆ みりん ④酢 酒	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ 塩 こしょう ⑤塩 梅酢
栄養価	小学生 604 kcal 30.6 g 1.9 g 中学生 735 kcal 37.3 g 2.4 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 680 kcal 24.3 g 2.4 g 中学生 833 kcal 29.2 g 3.1 g	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 636 kcal 24.6 g 1.9 g 中学生 788 kcal 30.4 g 2.7 g

※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。(検収をよろしく願います。)

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

