



1月分給食予定献立表



鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	献立表の見かた	10日(水)	11日(木)	12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キムチごはんの具</p>	<p>④ごぼうサラダ</p>	<p>④大豆の田作り</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>キムチという言葉は、韓国語で「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜(チムチ)」という言葉が長い年月が経つにつれて、「チムチ→チムチ→キムチ→キムチ」と形を変え、「キムチ」になったといわれています。</p>	<p>ごぼうは、中国から朝鮮半島を経由して薬草として日本に伝わりました。その後、日本では野菜として食べられるようになりました。世界的にみても、野菜として食物化している国はほとんどありませんが、日本ではごぼうの独特な香りとそぼくな味わいが好まれています。</p>	<p>今日はお正月の行事食です。もともと雑煮は大みそかの夜、お正月の神様にお供えていた餅とお供えていたものを一緒に煮込んで食べ、神様の力を分け与えてもらうという神事でした。使われる具材は地域によって異なり、江戸時代の食生活や流通に由来しているものが多いといわれています。</p>
おもに体をつくるものとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉(つくね) とうふ ④ぶた肉	③とり肉 さつまあげ	③とり肉 かまぼこ 油あげ ④大豆
おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳	①牛乳	①牛乳 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ほうれん草 なら ③④にんじん ④さやいんげん	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん	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たまねぎ 干しいたけ ③④にんにく ④白菜キムチ	③たまねぎ 干しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン	③大豆もやし はくさい 干しいたけ
栄養価	5群 ごく類・いも類・さとう	②米 ③パン粉 さとう	②米 ③うどん	②米 ③もち さといも ④さとう
家庭でとってほしい食品	6群 油脂(油類)・種実類	③④ごま油 ④ごま	④ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)	④油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	③塩 オイスターソース ③④中華だし しょうゆ ④酒 こしょう	③酒 かつお節(だし) 昆布(だし) ③④しょうゆ みりん ④こしょう	③酒 塩 かつお節(だし) 昆布(だし) ③④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 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 578 kcal 25.2 g 2.9 g 中学生 737 kcal 30.9 g 3.5 g	小学生 595 kcal 23.3 g 2.1 g 中学生 731 kcal 28.1 g 2.7 g	小学生 611 kcal 27.7 g 1.7 g 中学生 778 kcal 34.1 g 2.0 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 乳製品 海そう その他の野菜 果物

あけまして
おめでとう
ございます

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、様々な行事食があります。

おせち料理

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。おせちは、その神様へお供えするもので、家族の幸せを願う縁起物の料理です。

七草がゆ

七草がゆは人日の節句に、邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める効果があるとされています。

鑑開き

お正月に神様にお供えたおもちをおしるこやお雑煮にします。鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きができるよう、お祈りします。

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	<p>④ぶた肉と春雨のごま風味いため</p>	<p>④海そうサラダ</p>	<p>④★オーロラチキン</p>	<p>④ひじきとくるみのいため</p>	<p>④もやしとほうれん草のナムル</p>
今日の献立について	春雨は、じゃがいもやさつまいもなどでんぶんが原料となって作られています。ゆでるなどして火を加えると、すきとおった細い糸のようになり、その姿が春の雨に似ていることから「春雨」という名になったといわれています。	今日のチキンカレーに入っているじゃがいもはジャガタラというところから伝わったことから、「じゃがたらいも」と呼ばれ、後に「じゃがいも」という名前になりました。また、馬につける鈴に似ていることから「馬鈴薯(ばれいしょ)」とも呼ばれています。	今日のスープの名前の「ジュリアン」はフランス語で「女性の髪のように細い」という意味があり、細く千切りにした野菜スープのことをいいます。オーロラチキンは、中学3年生からのリクエストメニューです。お楽しみに♪	くるみは、最も古くから食べられていたナッツと言われ、日本でも縄文時代からクッキーのようになって保存食として食べられていたそうです。くるみには質の良い脂質が含まれています。よくかんで食べてください。	じゃがいもはホクホクして煮ずれしやすい「男爵(だんしゃく)」とねっとりして煮ずれにくい「メークイン」の大きく2種類に分けられ、料理によって使い分けられる場合もあります。じゃがいもはでんぶんが主成分ですが、他にもビタミンCが多く含まれていて、フランスでは、「大地のりんご」と言われています。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③たまご ④ぶた肉	③とり肉 大豆	③ベーコン ④とり肉 みそ	③とり肉 さつまあげ ③④油あげ	③ぶた肉 厚あげ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳	①牛乳 ③チーズ ④海そう	①牛乳	①牛乳 ④ひじき	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③④にんじん	③にんじん	③にんじん パセリ	③葉ねぎ ほうれん草 ③④にんじん	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草
その他調味料	③コーン 白菜 ③④たまねぎ ④たけのこ 干しいたけ	③たまねぎ えだまめ にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④えだまめ	③たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ④糸こんにゃく	③たまねぎ 糸こんにゃく ③④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく
栄養価	2群 ②米 ③でんぶん ④春雨 さとう ④ごま ごま油	②米 ③じゃがいも ④さとう	②コッペパン ④じゃがいも でんぶん さとう	②米 麦 ③うどん ④さとう	②米 ③じゃがいも ③④さとう
家庭でとってほしい食品	③④ごま油	③油 ④ごま油 ごま	③④油	④くるみ 油	③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③コンソメ 塩 ガラスープ ③④しょうゆ こしょう ④酒	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 ④しょうゆ 米酢	③からスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 588 kcal 23.9 g 2.0 g 中学生 746 kcal 29.0 g 2.4 g	小学生 625 kcal 24.3 g 2.2 g 中学生 794 kcal 30.0 g 2.7 g	小学生 591 kcal 27.4 g 2.5 g 中学生 726 kcal 33.3 g 3.3 g	小学生 594 kcal 22.7 g 2.1 g 中学生 732 kcal 27.8 g 2.7 g	小学生 599 kcal 25.0 g 2.0 g 中学生 759 kcal 30.8 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類

かのや食育の日


日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「さつま汁」とはとりに肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理の一つです。江戸時代に行われていたとりに肉を戦わせる闘鶏(とうけい)というもよおして負けたとりに野菜と煮込んで食べたことが始まりといわれています。	今回は、「学校給食週間」です。今日は鹿児島県の食材を使って給食を作る「鹿児島まるごと味わう献立」の日です。かねだご汁は鹿児島県の特産品である「さつまいも」を使った郷土料理です。その他、米、野菜、きびなごも鹿児島県産です。また、今日は鹿児島島の伝統菓子である「かるかん」もついていますよ。	今日のフルーツポンチには、「桜島小みかん」を使ったゼリーがたくさん入っています。桜島小みかんは、桜島で栽培されている世界で一番小さいみかんです。江戸時代にはすでに桜島で栽培されていて、徳川幕府に献上(けんじょう)されたという記録も残っているそうです。	今日は、鹿児島県の郷土料理である「鶏飯」と「がね」が登場します。「がね」はさつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げる料理です。見た目が「かに」(鹿児島弁で「がね」)に似ていることからこの名前がつけられました。	南部学校給食センターでは、酢の中でも「米酢」という種類の酢を使っています。「米酢」はお米特有の甘味とうま味があり、角のないまろやかな酸味が特徴です。加熱すると香りが飛んでしまうため、今日の酢のもののように加熱しない料理に向いています。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③厚あげ みそ ③④とりに肉 ④こうやとうふ たまご	③とりに肉 厚あげ ⑤小豆	③ぶた肉 大豆	④とりに肉 錦糸たまご	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群 ①牛乳	①牛乳 ④きびなご	①牛乳 ③チーズ	①牛乳	①牛乳 ④きわかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③④にんじん ④せん茶	③ほうれん草 ③④にんじん	③にんじん トマト パセリ	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ	③④にんじん
その他調味料	③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④えだまめ しょうが	③白菜 干しいたけ ④根深ねぎ きゅうり しょうが	③たまねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん	④干しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり
栄養価	小学生 595 kcal 26.2 g 2.1 g 中学生 756 kcal 32.3 g 2.6 g	小学生 662 kcal 24.9 g 2.0 g 中学生 812 kcal 30.4 g 2.4 g	小学生 613 kcal 25.9 g 1.8 g 中学生 793 kcal 33.0 g 2.5 g	小学生 594 kcal 20.9 g 2.6 g 中学生 739 kcal 25.0 g 3.6 g	小学生 605 kcal 26.6 g 2.2 g 中学生 764 kcal 32.6 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きご類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだてめい			
今日の献立について	にらの強い香りのもとである「アリシン」は、体の中の血の流れを良くして体を温めたり、胃腸の働きを助けたりする働きがあります。また、にらはスタミナ野菜の代名詞であり、栄養満点の野菜です。今日はにらたま汁に入っていますよ。	だいこんは昔は「あおね」という名前「大根」という字が当てられました。後に、音読み「だいこん」と呼ばれるようになりました。一年中食べられている野菜ですが、旬は冬でこの時期の大根はより甘味が増してくるのが特徴です。	今日の給食は、パンとめんを組み合わせ献立です。給食の温食のめんは主食とするには足りないので、パンとごはんを組み合わせています。めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれていますが、脳の唯一のエネルギー源は炭水化物です。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆	③とりに肉 ③④油あげ ④ぶた肉	③とりに肉 油あげ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群 ①牛乳 ④チーズ	①牛乳	①牛乳 ④ひじき
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン	③④にんじん ④さやいんげん	③小松菜 ③④にんじん
その他調味料	③④たまねぎ ④にんにく しょうが	③だいこん えのきたけ 干しいたけ 根深ねぎ しょうが ④ごぼう 糸こんにゃく	③たまねぎ 根深ねぎ ④だいこん きゅうり コーン
栄養価	小学生 596 kcal 26.1 g 1.8 g 中学生 754 kcal 32.1 g 2.4 g	小学生 571 kcal 25.7 g 1.7 g 中学生 724 kcal 31.6 g 2.4 g	小学生 589 kcal 25.4 g 2.5 g 中学生 726 kcal 30.9 g 3.2 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きご類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きご類 いも類 種実類

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食の歴史


明治22年



おにぎり 塩づけ 菜の漬物

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困児童の救済のために行われたのが給食の始まりです。


昭和27年



コッペパン ミルク(脱脂粉乳)
くららの立田揚げせんキャベツジャム

アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

現在



地場産物を活用した
様々な献立が作られています。

栄養バランスの良いことはもちろん、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立を実施しています。

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、右表の通りです。検収をよろしくお願いいたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
23日(火)	かるかん	業者	学校で処分

