



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。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	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。				
今日の献立について	②		③		
	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となる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	おもにエネルギーのもととなる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)		
	その他調味料	4群	その他の野菜・果物・きのこ類		
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
家庭でとってほしい食品	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとりましょう					

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 塩だげ 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) くりの立田揚げ 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。

日(曜)		9日(木)			10日(金)			
こんだてめい	④		①		④		①	
	④白玉ぜんざい ②少なめごはん ③八宝豆腐 ②ごはん ③お雑煮							
今日の献立について	③	ぶた肉 とうふ	③	とり肉 かまぼこ 油あげ				
	④	あずき	④	大豆				
	①	牛乳	①	牛乳				
	③	にんじん きぬさや	③	しゅんぎく にんじん				
	③	玉ねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが にんにく	③	大豆もやし はくさい 干しいたけ しょうが にんにく				
	②	米 ③でんぶん	②	米 ③もち さといも				
④	白玉もち さとう	④	さとう					
③	ごま油	④	油 ごま					
③	酒 しょうゆ 中華だし こしょう	③	酒 塩 昆布(だし) かつお節(だし)					
④	塩	④	しょうゆ みりん					
小学生	607 kcal	24.9 g	1.8 g	小学生	621 kcal	27.6 g	1.7 g	
中学生	750 kcal	30.4 g	2.1 g	中学生	757 kcal	33.4 g	1.9 g	
魚 卵 乳製品 小魚 海そう				卵 乳製品 海そう その他の野菜				
緑黄色野菜 果物 いも類 種実類				果物				

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	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。				
今日の献立について	②		③		
	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となる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	おもにエネルギーのもととなる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)		
	その他調味料	4群	その他の野菜・果物・きのこ類		
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
家庭でとってほしい食品	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとりましょう					

日(曜)		14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金) かのや食育の日						
こんだてめい	④		①		④		①		④		①						
	④大根サラダ ④ツナと小松菜のソテー ④海そうサラダ ④ぶた肉の甘酢あんかけ																
今日の献立について	②	ごはん	③	親子丼の具	②	コッペパン	③	ひき肉とごぼうのスパゲッティ	②	麦ごはん	③	チキンカレー	②	ごはん	③	うすくず汁	
	今日の小食は、「大根サラダ」です。大根の花言葉は、「潔白」「適応力」です。大根の実は、太く真っ白で、花も白色です。そのことから、「潔白」という花言葉がつけられたそうです。また、大根はどのような料理にも合い、味がよく溶け込むことから「適応力」という花言葉もつけられたそうです。																
	おもに体をつくるものとなる食品	1群	③とり肉 たまご 油あげ		③	とり肉 大豆	④	まぐろ油漬	③	とり肉 大豆	③	とり肉 大豆	④	ぶた肉			
	おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群	①	牛乳	④	ひじき	①	牛乳	③	チーズ	①	牛乳	③	チーズ	①	牛乳	
	おもにエネルギーのもととなる食品	3群	③	葉ねぎ	③	④にんじん	③	葉ねぎ	③	④にんじん 小松菜	③	にんじん	③	④にんじん	④	黄パプリカ ピーマン	
	その他調味料	4群	③	玉ねぎ 干しいたけ	④	大根 きゅうり コーン	③	玉ねぎ 干しいたけ	④	大根 きゅうり コーン	③	玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご	④	きゅうり キャベツ コーン	③	大根 えのきたけ 干しいたけ 根深ねぎ しょうが	④
栄養価	小学生	645 kcal	26.9 g	1.9 g	小学生	615 kcal	29.5 g	1.9 g	小学生	632 kcal	26.1 g	2.2 g	小学生	635 kcal	21.5 g	1.9 g	
家庭でとってほしい食品	中学生	786 kcal	32.4 g	2.6 g	中学生	757 kcal	36.2 g	2.7 g	中学生	770 kcal	31.6 g	2.7 g	中学生	770 kcal	25.5 g	2.6 g	
魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類				卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類				魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 果物				魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類					

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	さつまいもは食物せんいが豊富で、また、切り口から出る「ヤラピン」という栄養素が腸の働きを活発にしてくれるため、便秘の改善に効果的です。その他にも、免疫力を高めるビタミンCも多く含まれています。今日は、さつま汁に入っていますよ。	今週は、「学校給食週間」です。今日は鹿児島島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。	今日のフルーツポンチは、「桜島小みかん」を使ったゼリーがたくさん入っています。桜島小みかんは世界で一番小さいみかんとしてギネスブックに認定されています。果肉がやわらかく、甘いのが特徴です。桜島小みかんの風味がまったゼリー、ぜひ味わって食べてください。	今日は鹿児島県奄美(あまみ)地域を代表する郷土料理である鶏飯(けいはん)です。奄美の鶏飯には、パパイヤのみそ漬けが使われています。年間を通じて温暖な奄美の気候はパパイヤを栽培するのにとても適しています。給食では、パパイヤ漬けのかわりに大根の漬物を使っていますよ。	今日の温食のマーボー豆腐には、トウバンジャンという調味料を使っています。トウバンジャンは漢字で「豆板醬」と書きます。「豆」は大豆、「板」は大豆を割り2枚になった状態、「醬」はみそを表します。大豆にこうじと塩水を加えて発酵させたもので、本来は辛いものではないですが、唐辛子を混ぜて辛みをきかせたものが日本ではトウバンジャンとされています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚あげ みそ ④④とり肉 ④たまご こうや豆腐 2群 ①牛乳	③とり肉 厚あげ ④みそ ①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	④とり肉 たまご ⑥きなこ ①牛乳	③ぶた肉 とうふ 大豆 みそ ①牛乳 ④くさわかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④せん茶 4群 ③大根 こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④枝豆 しょうが	③にんじん ほうれんそう ③はくさい 干しいたけ ④しょうが	③にんじん トマト パセリ ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④干しいたけ つぼ漬け ⑤ごぼう	③④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さつまいも ④さとう 6群 ④油	②米 ③さつまいも ③④でんぷん ④小麦粉 さとう ④油	②コッパン ③パンネ ④ゼリー さとう ③生クリーム 油	②米 ④⑥さとう ⑤小麦粉 ⑤⑥さつまいも でんぷん ⑥もち粉 ④⑤油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ③④塩 ④みりん	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③とりがらすープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤⑥塩	③トウバンジャン ケチャップ 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩
栄養価	小学生 614 kcal 29.0 g 2.0 g 中学生 746 kcal 35.3 g 2.5 g	小学生 626 kcal 22.7 g 1.6 g 中学生 759 kcal 27.2 g 2.0 g	小学生 650 kcal 27.8 g 1.8 g 中学生 800 kcal 34.3 g 2.2 g	小学生 680 kcal 23.1 g 2.7 g 中学生 797 kcal 26.8 g 3.8 g	小学生 612 kcal 28.1 g 2.3 g 中学生 741 kcal 34.0 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 きのご類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう その他の野菜 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 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)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	たまごの白い部分に含まれるリゾチームは、かぜ菜にも含まれている成分です。リゾチームには、殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあり、免疫力を高める効果があります。今日はにらたま汁に入っていますよ。	じゃがいもはホクホクと煮くずれしやすい「男爵(だんしゃく)」とねっとり煮くずれにくい「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る場合もあります。じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ほかにビタミンCが多く含まれていて、フランスでは、「大地のりんご」といわれています。	コッパンの名前の由来にはいくつか説があります。その一つとして、ドイツ語で、こっぺとは「山」「丘(おか)」を意味し、コッパンが山や丘のように見えることから「コッパ」という名前になったといわれています。名前の由来は海外ですが、コッパンは実は日本で誕生したパンなんです。	鹿児島県の伝統食品である「さつまいも」は、鹿児島県では「つけあげ」とも呼ばれています。江戸時代、薩摩藩(さつまはん)のおとのさまが魚のすり身を油で揚げた琉球(当時の沖縄県)料理「チキアキ」を改良して誕生したものだといわれています。今日は五目うどんに入っています。	大根は、昔は「おおね」という名前です。「大根」という字が当てられていました。後に、音読みの「だいこん」と呼ばれるようになりました。一年中食べられる野菜ですが、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 みそ ⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 さつまいも ④かつお節 ①牛乳 ④ひじき 煮干し	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 なら ③④にんじん ④ピーマン 4群 ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③さやいんげん にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 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	③にんじん パセリ ③玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ④枝豆	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③玉ねぎ 干しいたけ	③④にんじん ④小松菜 ③ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ ④もやし コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ④さとう 6群 ④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ④じゃがいも でんぷん ④⑤さとう ③④⑤油	②米 ③うどん ④さとう ③油 ④ごま	②米 ③さといも ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま
その他調味料	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③とりがらすープ しょうゆ コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④ケチャップ みりん ⑤ココアパウダー	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん 酒 ④米酢	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ
栄養価	小学生 613 kcal 27.6 g 1.8 g 中学生 743 kcal 33.4 g 2.4 g	小学生 608 kcal 26.3 g 2.0 g 中学生 738 kcal 32.1 g 2.6 g	小学生 632 kcal 27.0 g 2.4 g 中学生 762 kcal 32.4 g 3.2 g	小学生 599 kcal 27.1 g 2.3 g 中学生 739 kcal 33.2 g 2.9 g	小学生 615 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 746 kcal 31.2 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのご類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 果物 いも類

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(木)	ねったぼ	業者	学校で処分
29日(水)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分



給食だより

南部学校給食センター
令和7年1月

新しい年が明け、令和7年がスタートしました。年末年始はどのようにすごしましたか？
みなさんにとって今年もすてきな一年になりますように、南部学校給食センターでは、今年も安全安心でおいしい給食を届けられるよう、センター職員一同がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

食事や文化について知ろう



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



日本で最初に給食が始まったのは、今から100年以上前のことです。その当時の給食は、「おにぎり、めざし、つけもの」というような質素な内容でした。戦争を境に一時途絶えますが、世界の国々から送られたスキムミルクや缶詰（ウラ物資）などをもとに、昭和21年12月24日から東京などで給食が再開されました。現在はこの日が冬休みなので、一か月後の1月24日を「給食記念日」としています。そして1月24日を含む一週間を「給食週間」としています。

給食週間中は、給食の歴史を振り返ったり、給食の役割を考えたりして、給食にたずさわる人たちの苦勞を理解し、感謝の気持ちを持って食事をする機会にしてほしいと思います。

南部学校給食センターでは、1月20日(月)～24日(金)を給食週間に設定し、郷土料理や地場産物を活用した献立を多く取り入れましたので、楽しみにしててくださいね。

～お正月の行事食「おせち」について知ろう～

「おせち」は「御節」と書き、季節の節目を祝う特別な料理のことをいいます。おせちを重箱につめることには、「神様への供え物」という意味と「幸福を重ねる」という意味が込められています。おせちに入れる料理には、一つ一つおめでたい意味があります。その中のいくつかのおせち料理の意味を紹介します。

黒豆

「まめに働いて、まめに健康に過ごせますように」
「シワができるくらい長生きするように」（黒豆の表面にシワが浮かぶまで煮込むことから）



紅白かまぼこ

紅色の部分：「喜び」「魔除け」 白色の部分：「神聖」「清潔」
半円の形状が「日の出」に似ていることから、新年の幕開けにふさわしい料理とされている



紅白なます

「家族の土台をしっかりと築く」（土に根を張る大根とにんじんを使うことから）
色の組み合わせが祝儀に似ていることから、縁起が良いともいわれている



伊達巻き（だてまき）

「学問成就」「文化繁栄」
伊達者（だてしゃ）と同じ漢字のことから、洒落た様子や見栄えの良い様子などを表す



南部学校給食センターでは、今年度も中学3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。

リクエストの多かった料理の中から、いくつかを12月からの献立に取り入れています。これから3月上旬にかけて登場します。お楽しみに！

アンケート結果 リクエスト給食

順位	主食	得票	温食	得票	小食	得票	デザート	得票
1	ココア揚げパン	109	ピリ辛フォー	81	チキン南蛮	71	焼きプリンタルト	211
2	きなこ揚げパン	100	ラーメン	72	鶏肉のから揚げ	64	フルーツポンチ	68
3	ビビンバ	55	わかめうどん	34	チーズポテト	61	クレープ	38
4	鶏飯	35	ABCスープ	32	みたらし里芋	47	ふわっといちご	22
5	白ごはん	32	肉じゃが	28	春巻き	42	みかん	18
6	焼肉丼	31	ポタージュ	26	オーロラチキン	40	紅はるかスティックタルト	18
7	わかめごはん	29	カレーうどん	25	甘夏みかんサラダ	22	大学いも	18
8	ナン	16	キムチスープ	24	さばのみそ煮	18	ヤクルト	16
9	チキンドリア	14	すきやき風煮	18	きゅうりとわかめの酢の物	18	ほうれん草ムース	14
10	三色そばろ丼	11	パンネ	17	豚肉のしょうが炒め	16	スイートポテト	11

❁リクエスト給食アンケートに、「給食の思い出・ひとこと」を書く欄があり、その中で心温まる素敵なメッセージや意見等をたくさんいただきました。ありがとうございました。