平成 28 年

1 月 こんだてよていひょう

［中学校用 No.1］

枕崎市立学校給食センター

日・曜日	献立名	材料と主な働き 主に体の組織をつくる 1群（魚・肉・卵・豆・豆製品）	2群（牛乳・乳製品・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	主にエネルギーとなる 5群（米・パン・めん・いも・砂糖）	6群（油脂）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8・金	☆ ①麦ごはん ②牛乳 ③さといものカレー ☆ ④黒豆入りフルーツポンチ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④黒豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③おからこんにゃく ③えだまめ ③にんにく ③しょうが ④もも ④みかん	①米 ①麦 ③さといも	③米油	829	29.8
12・火	☆ ①黒糖パン ②牛乳 ☆ ③鮭のクリームパスタ ④ひじきのサラダ	③ベーコン ③鮭 ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ④ひじき	③にんじん ③ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ④コーン ③にんにく ④きゅうり	①パン ③ペンネ ④さとう	③米油 ④アーモンド ④オリーブ油	858	36.0
13・水	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④大根きんぴら ⑤納豆	③豚肉 ③油揚げ ③みそ ④ベーコン ⑤納豆	②牛乳 ③煮干し	③④にんじん	③たまねぎ ③ごぼう ③大豆もやし ③深ねぎ ③しょうが ④だいこん ④こんにゃく	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま油 ④ごま	764	29.6
14・木	☆ ①バーガーパン ②牛乳 ③豆のスープ ④かつおトロッケ ⑤千切りキャベツ	③ベーコン ③大豆 ③ガルバンゾー ④かつお	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③コーン ③えだまめ ④しょうが ⑤キャベツ	①パン ③④じゃがいも ④さとう ④パン粉 ④小麦粉	④植物油脂 ④菜種油	766	30.4
15・金	☆ ①キムチチャーハン ②牛乳 ③青のりとじゃがいものスープ ④切干大根のサラダ ⑤一食ドレッシング	①豚肉 ③鶏肉 ③卵 ⑤かつおぶしエキス	②牛乳 ③青のり	①③にんじん ③こまつな ④⑤赤ピーマン	①はくさいキムチ ①コーン ①えだまめ ①③⑤にんにく ③もやし ④切干大根 ④きゅうり ⑤たまねぎ ⑤りんご ⑤しいたけ ⑤しょうが ⑤プルーン	①米 ③⑤さとう ③じゃがいも ③でん粉	①米油 ③ごま油 ⑤植物油脂	750	30.3
18・月	①麦ごはん ②牛乳 ☆ ③奄美の鶏飯の具と汁 ④みかん ★☆ ⑤ヨーグルト	③鶏肉 ③卵	②牛乳 ⑤ヨーグルト	③にんじん	③つぼ漬け ③しいたけ ③深ねぎ ③葉ねぎ ③しょうが ④みかん	①米 ①麦 ③さとう	③米油	749	31.9
19・火	①バターパン ②牛乳 ③八宝豆腐 ☆ ④カラフルソテー	③豚肉 ③えび ③いか ③あさり ③とうふ ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③はくさい ③しょうが ④コーン	①パン ③でん粉	③④米油 ③ごま油	771	42.1
20・水	①ごはん ②牛乳 ③おでん ④磯ミックス	③鶏肉 ③生揚げ ③ちくわ ③うずら卵 ④かつお節	②牛乳 ③④こんぶ ④煮干し	③にんじん	③だいこん ③こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ	①米 ③さといも ③④さとう	④ごま	763	36.5
21・木	①ミルクパン ②牛乳 ☆ ③冬野菜のシチュー ④茎わかめのサラダ	③鶏肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④茎わかめ	③にんじん ③ブロッコリー ④赤ピーマン	③たまねぎ ③だいこん ③はくさい ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	③④米油	793	33.0
22・金	☆ ①しそごはん ②牛乳 ③ぽかぽかもち汁（枕崎牛入り） ④腹皮のレモンあんかけ ★☆ ⑤ぶどうゼリー	③枕崎牛 ③油揚げ ④かつお	②牛乳	①しそ ③にんじん	③ごぼう ③しめじ ③えのきたけ ③たけのこ ③はくさい ③しょうが ③深ねぎ ④レモン果汁	①米 ③もち ③じゃがいも ④でん粉 ④さとう ⑤ぶどうゼリー	③米油 ④菜種油	826	35.6
25・月	①セルフおかかおにぎり （ごはん・おかか・のり） ②牛乳 ③大根と豚肉のみそ煮 ④ぽんかん	①かつお節 ③豚肉 ③生揚げ ③ちくわ ③みそ	①のり ②牛乳	③にんじん	③だいこん ③しいたけ ③たけのこ ③こんにゃく ③深ねぎ ③しょうが ④ぽんかん	①米 ①③さとう ③じゃがいも	③米油	785	35.9
26・火	☆ ①県内産小麦の米粉入りパン ②牛乳 ③野菜のスープ煮 ④なまり節のカップ焼き ⑤いちごジャム	③ウインナー ③大豆 ④かつおなまり節	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③ほうれんそう ④ブロッコリー	③しめじ ③だいこん ③はくさい ④にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	④オリーブ油 ④マヨネーズ	822	41.2
27・水	☆ ①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④枕崎牛の牛とじ丼の具	③油揚げ ③みそ ④枕崎牛 ④かまぼこ ④卵	②牛乳 ③煮干し	③かぼちゃ ③④にんじん ④葉ねぎ	③だいこん ③しいたけ ③もやし ③キャベツ ③深ねぎ ④にんにく ④はくさい	①米 ④さとう	④米油	755	27.8
28・木	☆ ①ソフトめん ②牛乳 ③枕崎産タカエビのトマトソース ☆ ④ほうれんそうのサラダ	③ベーコン ③えび ③白いんげん豆	②牛乳 ③粉チーズ	③④にんじん ③トマト ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん ④レモン果汁	①ソフトめん ③じゃがいも ④さとう	③④米油	777	31.7
29・金	①枕崎茶めし ②牛乳 ③芋の子汁 ④枕崎産さばのカレーフライ（3個）	③とうふ ③みそ ④さば ④卵	②牛乳 ③煮干し	①茶 ③にんじん	③だいこん ③キャベツ ③深ねぎ	①米 ③さといも ③さつまいも ④パン粉 ④小麦粉	④菜種油	845	29.1

献立メモ

〔8・金〕
麦ごはんにさといものカレーをかけて食べましょう。

〔14・木〕
バーガーパンにかつおトロッケと千切りキャベツをはさんで食べましょう。

〔18・月〕
麦ごはんに奄美の鶏飯の具をのせて，汁をかけて食べましょう。

〔25・月〕
ぽんかんの皮は，入っていた袋に入れて給食センターへ返してください。

〔25・月〕
ごはんとおかかとのりでおかかおにぎりを作って食べましょう。

〔26・火〕
なまり節のカップ焼きのカップは小さくたたんで入ってきた容器にいれて給食センターへ返してください。

〔27・水〕
枕崎産ごはんに枕崎牛とじ丼の具をかけて食べましょう。

※ 各料理の番号は，同じ番号の食品からできています。
★のついたデザートは業者が学校に直接配送して，容器の回収も行います。
※ 都合により，献立の内容が変更になる場合があります。

☆印の献立は，中学校3年生のアンコール献立です。アンコール献立は1～3月にできるだけ取り入れる予定です。

毎月**19**日は「**食育の日**」です。また，第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
ご家庭で普段の食事を見直したり，食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。