



平成 29 年

2 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						エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1 水	①ごはん ②牛乳 ☆③かきたま汁 ☆④豚肉のしょうが炒め	③豆腐 ③鶏肉③たまご ④みそ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④赤ピーマン ④ピーマン	③しょうが ③④たまねぎ ③えのきたけ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぷん	④ごま油 ④ごま	789	29.7	<p>[2・木] 中華めん の袋、シート は学校で処 分して、容器 は空の状態 で業者さんに 返してください。</p>  <p>[8・月] 麦ごはん にかつおカレー のルーを かけて食べま しょう。</p> <p>[10・金] 立神小学 校6年ろ組 の献立です。 一生懸命考 えました。あ じわってたべ ましょう。</p>
2 木	①米粉入りパン ②中華めん ③牛乳 ☆④野菜ラーメン ⑤シュウマイ(2個) ⑥ヨーグルト	④豚肉 ⑤豚肉 ⑤魚のすりみ	③牛乳 ⑥ヨーグルト	④にんじん ④チンゲンサイ	④にんにく ④しょうが ④⑤たまねぎ ④⑤コーン ④もやし ④キャベツ ④ふかねぎ	①パン ②ちゅうかめん ④⑤でんぷん ⑤パン粉	④ごま油	865	31.5	
3 金	①ごはん ②牛乳 ③ピリ辛みそ汁 ④いわしのかば焼き	③豚肉 ③みそ ③油揚げ ④いわし	②牛乳 ③カットわかめ	③にんじん	③④しょうが ③ごぼう ③だいこん ③れんこん ③えのき ③はくさい	①米 ③さつまいも ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	798	30.1	
6 月	①ごはん ②牛乳 ☆③おでん ④ひじきの炒め物	③④鶏肉 ③うずらたまご ③さつまあげ ④大豆	②牛乳 ④ひじき ③こんぶ	③④にんじん	③だいこん ③ごぼう ③はくさい ③えだまめ ④しょうが ③④こんにやく ④たまねぎ	①米 ③さといも ④でんぷん ④さとう	③④こめ油 ④クルミ	805	31.2	
7 火	☆①ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ☆④フルーツポンチ	③ウインナー ③豚肉 ③白いんげん豆	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ③だいこん ④もも・パイン・みかん ④ナタデココ・いちご果汁 ④ブルーベリー果汁	①パン ③じゃがいも ④さとう	③こめ油	788	29.5	
8 水	①麦ごはん ②牛乳 ☆③かつおカレー ④グリーンサラダ	③大豆 ③かつお ③白いんげん豆 ③豚肉・鶏肉	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ④ブロッコリー	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①むぎ ③じゃがいも ④さとう	③こめ油 ④ごま油	834	30.7	
9 木	☆①黒糖パン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④春雨の酢の物	③豚肉 ③豆腐 ③うずらたまご	②牛乳	③④にんじん ③こまつな	③たまねぎ ③はくさい ③たけのこ ④きゅうり ④もやし	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤はるさめ	④こめ油 ④ごま	784	28.5	
10 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③ぽかぽかもちもち具だくさん汁 ④枕崎牛たまねぎ炒め ⑤ブルーベリーゼリー	③豆腐 ④枕崎牛	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③しいたけ ③はくさい ③だいこん③深ねぎ ④たまねぎ ④にんにく ④しょうが ⑤ブルーベリー果汁	①米③トック ③さつまいも ④さとう ⑤さとう	④こめ油	797	29.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたもの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。

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たいはかがでしょうか。

☆がついているマークは中学3年生のアンコール給食です。アンケート結果で上位になったものになります。

私たちが考えました！ ～立神小6年生の献立～

10日(金) 【6年ろ組】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ ぽかぽかもちもち具だくさん汁
- ★ 枕崎牛たまねぎ炒め
- ★ ブルーベリーゼリー

残さず食べて
ください！！

27日(月) 【6年い組】

- ★ しそごはん
- ★ 牛乳
- ★ ☆まぼろし☆みそ汁
- ★ コロコロKATUO

まぼろしを味わって
ください！！



平成 29 年

2 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

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						エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
13 月	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ☆④お茶入り鮭そぼろ	③タラ ③豆腐 ④みそ ④鮭	②牛乳	③にんじん ④お茶	③たまねぎ ③はくさい ③にんにく ③だいこん ③えだまめ ④しいたけ	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま	798	30.2	【13・月】 ごはんに 鮭そぼろを かけて食べ て下さい。
14 火	☆①りんごミルクパン ②牛乳 ③冬野菜のスープ煮 ④カミカミサラダ ★⑤バレンタインデザート	③ベーコン ③ガルバンゾー ④大豆	②牛乳 ⑤牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③セロリ ③たまねぎ ③キャベツ ①りんご ④きゅうり ④だいこん	①パン ③じゃがいも ⑤さとう・小麦粉 ⑤ココア	③こめ油 ④ノンエッグマヨネーズ	839	31.5	
15 水	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④白身魚のごまてりやき ⑤ふりかけ	③豚肉 ③みそ ④さわら ⑤大豆	②牛乳 ③わかめ ⑤のり	③にんじん	③たまねぎ ③だいこん ③キャベツ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ④さとう	④なたね油 ④ごま	796	29.5	☆がつい ている マークは 中学3年 生のアン コール給 食です。 アンケート 結果で リクエスト が多 かったも のになり ます。
16 木	☆①ドッグパン ②牛乳 ③麦スープ ④かつおツナ	③ウインナー ③鶏肉 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③えのきたけ ③だいこん ③キャベツ ④えだまめ ④コーン	①パン ③じゃがいも ③麦	③こめ油 ④ノンエッグマヨネーズ	804	28.5	
17 金	①ごはん ②牛乳 ②牛乳 ③沢煮椀 ④豚肉のしぐれ煮	③豆腐 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③④しょうが ③④たまねぎ ③だいこん ④ごぼう	①米 ③じゃがいも	④なたね油	814	30.5	
20 月	①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④もやいソテー	③なま揚げ ③豚肉 ③みそ ④ベーコン	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③キャベツ ③ふかねぎ ③④にんにく ③④しょうが ④もやし	①米 ④さとう ④でんぷん	③④こめ油 ④ごま	819	29.1	
21 火	☆①バターパン ②牛乳 ③春雨スープ ☆④かつおのカップ焼き	③鶏肉 ④かつお ④たまご	②牛乳	③にんじん ③チンゲン菜 ④ピーマン	③たまねぎ ③えのきたけ ③はくさい ④コーン ④えだまめ	①パン ③じゃがいも	③こめ油 ④マヨネーズ	816	30.2	
22 水	①ごはん ②牛乳 ☆③にくじゃが ④だいこんきんぴら	③豚肉 ③油あげ ④鶏肉	②牛乳	③④にんじん	③たまねぎ ③しいたけ ③ごぼう ③こんにゃく ③えだまめ ④だいこん ④れんこん	①米 ③じゃがいも	④ごま ④ごま油	817	29.6	【23・木】 ソフトめん の袋、シート は学校で処分 して、容器 は空の状態 で業者さんに 返してください。
23 木	①ソフトめん ②牛乳 ☆③ミートソース ④はくさいとベーコンのソテー	③豚肉 ③牛肉 ③白いんげん豆 ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ	③にんじん ④ほうれんそう	③しょうが ③④にんにく ③たまねぎ ③マッシュルーム ③おからこんにゃく ③グリーンピース	①ソフトめん ③じゃがいも ③こむぎこ	③④こめ油	835	30.1	
24 金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ☆③コンカツすまし汁 ④鶏肉の梅かつお	③鶏肉 ③豆腐 ④かつお節 ④鶏肉	②牛乳	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ③こんにゃく ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③こめ油 ④なたね油	804	32.1	【27・月】 立神小学 校6年い組 の献立です。 一生懸命考 えました。あ じわってたべ ましょう。
27 月	☆①しそごはん ②牛乳 ③☆まぼろし☆みそしる ④コロコロKATUO	③豆腐 ③みそ ③かご豚	②牛乳	③にんじん	③④しょうが ③だいこん ③たまねぎ ③しいたけ ③キャベツ ③ふかねぎ	①米 ③④さとう ③じゃがいも	③こめ油 ④なたね油 ④ごま	815	30.4	
28 火	☆①メロンパン ②牛乳 ③マカロニスープ ☆④鶏肉の照り焼き	③④鶏肉 ③ベーコン	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③こめ油	826	29.6	

作ってみませんか? ~枕崎牛のたまねぎ炒め~ 10日(金)の献立

<材料> 4人分

ごま油	適量	◎ソース	
枕崎牛	100g	さとう	小さじ1
にんにく	1かけ	りんご	すりおろし小さじ1
しょうが	少々	酒	小さじ1
たまねぎ	1つ	みそ	小さじ1と1/2
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ2
キャベツ	3枚	みりん	小さじ1

<作り方>

- ① ごま油で枕崎牛、にんにく、しょうがを炒める。
- ② 適当に切った野菜を①に加えて炒めていく。
- ③ ソースは合わせておき、②の野菜に火が通ってから加える。

◎ソースは焼き肉のタレに近い味つけです。

学校給食での地場産物の活用について

枕崎の給食では、かつお節を使用した献立が多くあります。みそ汁やすまし汁のだしはかつお節でとっています。

また、月に2~3回はかつお節を使用し、調理法や味付けを変えながら、提供しています。他にも、枕崎牛や枕崎茶、かご豚、地域の生産者が育てた野菜を取り入れながら、子どもたちに地元のおいしい食材を知ってほしいと思っています。

