



平成 30 年

1 月

こんだてよていひょう

[中学校用]
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		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		kcal	たんぱく質	
		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)			
9 火	★①バーガーパン ②牛乳 ③野菜スープ ④かつおトロッケ ⑤ゆでキャベツ★⑥飲むヨーグルト	③ウインナー ④鶏肉 ④かつお	②牛乳 ④乳 ⑥ヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③だいこん ③えのき ③えだまめ ④⑤キャベツ ③しいたけ ④しょうが	①パン③マカロニ ④じゃがいも ④さとう ④こむぎこ	③米油 ④植物油 ④なたね油	826	31.2	<p>[9・火] バーガーパンにかつおトロッケとゆでキャベツをはさんで食べましょう。</p>  <p>[15・月] 麦ごはんにはポークカレーをかけて食べましょう。</p> <p>1月22日から1週間、『学校給食週間』です。枕崎や、鹿児島県にちなんだ給食がでます。味わいながら食べましょう。</p>  <p>[23・火] ぼんかんの皮は、入っていた袋に入れて給食センターへ返してください。</p> <p>[24・水] 枕崎産ごはんには枕崎牛丼の具をかけて食べましょう。</p>  <p>★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。</p>
10 水	★①ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④ひじきとくるみのいためもの	③豚肉 ④鶏肉 ③なまあげ ③うずらたまご ③みそ ③ちくわ	②牛乳 ③こんぶ ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ③④こんにゃく ③しいたけ ③えだまめ ④たまねぎ ④しょうが	①米 ③④さとう ③さといも	③④米油 ④くるみ ④ごま	852	33.6	
11 木	★①黒糖パン ②牛乳 ★③鮭と白菜のクリームシチュー ④アーモンドいりサラダ	③鮭 ③ウインナー ③白いんげんまめ ③だいず	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ③グリーンピース ④ほうれんそう ④あかピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ③マッシュルーム ④コーン ④きゅうり	①パン ③こむぎこ ③さつまいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④アーモンド	862	34.6	
12 金	★①ごはん ②牛乳 ③根菜のごま汁 ★④手作りソースのおろしハンバーグ	③油あげ ③みそ ③鶏肉 ④鶏肉・豚肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③だいこん ③れんこん ③ごぼう ③しいたけ ③ふかねぎ ③しょうが ③④たまねぎ ④だいこん	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でんぷん	③ごま ③ごま油 ③米油 ④オリーブ油	836	30.1	
15 月	①麦ごはん ②牛乳 ★③ポークカレー ★④黒まめいりフルーツポンチ	③豚肉 ③白いんげんまめ ③だいず ④黒まめ	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③グリーンピース	③たまねぎ ③おからこんにゃく ③アップルソース ③しょうが ③にんにく ④ナタデココ ④みかん ④ぶどう果汁 ④パイ	①米 ①麦 ③じゃがいも ④もも	③米油 ④さとう	845	30.4	
16 火	★①チーズパン ②牛乳 ③八宝豆腐 ④茎わかめのガーリックいため	③豚肉③とうふ ③うずらたまご ④ウインナー ④ベーコン	②牛乳 ④きわかめ	③④にんじん ③グリーンピース ④あかピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③はくさい ③しょうが ③たけのこ ④にんにく ④コーン	①パン ③でんぷん	③ごま油 ③④米油	835	36.5	
17 水	★①ごはん ②牛乳 ③豚肉とだいこんのうま煮 ④鶏肉のオーロラソースあえ	③豚肉 ③油あげ ④鶏肉 ④みそ④豆乳	②牛乳	③にんじん ③パセリ ④トマト	③だいこん ③たけのこ ③こんにゃく ③しょうが ③ごぼう ③えだまめ ③しいたけ	①米 ③さとう ④さとう	③米油 ④ごま ④アーモンド ④なたね油	846	35.6	
18 木	★①バターパン ②牛乳 ③ペンのトマトソース ④ナッツいりかみかみサラダ	③牛肉 ③豚肉 ④だいず	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③パセリ	③たまねぎ ③セロリ ③おからこんにゃく ③にんにく ③マッシュルーム④だいこん ④きゅうり ④コーン ④えだまめ	①パン ③ペンネ ③④さとう	③米油 ④アーモンド ④カシューナッツ	875	35.5	
19 金	★①ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④豚肉のしぐれ煮	③鶏肉 ③うすあげ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③だいこん ③ごぼう ③たけのこ ③しいたけ ③えのき ④ごぼう ④こんにゃく ③えだまめ ④しょうが	①米 ④さとう	③④米油 ④ごま	815	31.2	
22 月	★①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎産かご豚のみそ汁 ★④お茶入り腹皮のナッツがらめ	③豚肉 ③なまあげ ③④みそ ④かつおの腹皮	②牛乳 ③煮干し	③にんじん ④おちゃ	③はくさい ③だいこん ③もやし ③④しょうが ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう ④こむぎこ	④なたね油 ④ごま ④アーモンド	851	36.8	
23 火	①県産小麦パン ②牛乳 ③冬野菜のポトフ ★④ほうれんそうのソテー ⑤ぼんかん	③ベーコン ③豚肉 ③白いんげんまめ ④ウインナー	②牛乳	③にんじん ④あかピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ③だいこん ③しめじ ③はくさい ③えだまめ ④コーン ⑤ぼんかん	①パン ③じゃがいも	③米油 ④米油	825	32.1	
24 水	★①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしをあじわすまし汁 ④枕崎牛丼の具	③とうふ ③さつまあげ ④枕崎牛 ④かつおぶし	②牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん ③はくさい ③ふかねぎ ④ごぼう ④えのき ④しょうが ④こんにゃく	①米 ③さつまいも ④さとう	④ごま油 ④ごま	811	30.1	
25 木	★①ソフトめん ②牛乳 ★③肉みそソース ④鶏肉とカシューナッツのソテー	③豚肉 ③白いんげんまめ ③④みそ ④鶏肉	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③グリーンピース	③④しょうが ③④たまねぎ ③しめじ ③おからこんにゃく ③④にんにく ④えだまめ	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ③米粉	③米油 ③ラー油 ④ごま油 ④カシューナッツ	865	35.4	
26 金	★①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かきたま汁 ④かご豚のしょうがいため	③鶏肉 ③とうふ ③たまご ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ④あかピーマン	③えのき ④しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぷん ④さとう	③米油 ④ごま ④ごま油	805	31.5	
29 月	★①ごはん ②牛乳 ③トックいりわかめスープ ④豚キムチ	③鶏肉 ③油あげ ④豚肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん	③えのき ③たまねぎ ③キャベツ ③チンゲンサイ ④にんにく ④しょうが ④えだまめ ④はくさい ④だいずもやし	①米 ③トック ④さとう	③④ごま油 ③米油 ③ごま	814	32.7	
30 火	①ココアパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ナッツいりひじきサラダ	③ベーコン ③白いんげんまめ ③鶏肉	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき	③④にんじん ③グリーンピース ③パセリ ④あかピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③④コーン ④キャベツ ④きゅうり	①パン ③こむぎこ ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④ごま ④アーモンド	825	33.6	
31 水	①さつますもじ ②牛乳 ③すまし汁 ④からあげ	①豚肉 ④鶏肉 ①さつまあげ ③油あげ ③かまぼこ	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①グリーンピース ③こまつな	①ごぼう ①しいたけ ①しいたけ ③たまねぎ ③だいこん ③えのき ④にんにく ④しょうが	①米 ③じゃがいも ①④さとう ④でんぷん	①米油 ④なたね油	829	35.4	

※ 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。

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かたがでしょうか。

