平成 31 年

1 月 こんだてよていひょう

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	献立メモ
8 ・ 火	①粒チーズパン ②牛乳 ③じゃがいものベーコン煮 ④ブロッコリーソテー	③ベーコン ③鶏肉 ③大豆 ③まぐろ	①チーズ ②牛乳	③④にんじん ③こまつな ④ブロッコリー	③たまねぎ ③マッシュルーム ③セロリー ③キャベツ ④コーン ④しめじ	①パン ③じゃがいも	④油	小学校 645 中学校 797	 30.0 36.2	
9 ・ 水	①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④春雨のごま炒め	③生揚げ ③鮭 ③みそ ④ちくわ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③しめじ ③はくさい ③ふかねぎ ④しょうが ④きくらげ ④キャベツ ④こんにゃく	①米 ③さといも ④春雨 ④さとう	④ごま油 ④ごま	小学校 673 中学校 792	 28.0 32.4	●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いれる予定です。
10 ・ 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ③豚キムチうどん ④かぼちゃのかき揚げ	③豚肉 ③油揚げ ③みそ	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ③にら ④かぼちゃ	③④たまねぎ ③はくさい ③しいたけ ③キムチ ③しょうが ③にんにく ③だいこん ④まいたけ	①パン ③うどん ③さとう ④小麦粉	③ごま油 ④なたね油	小学校 686 中学校 827	 24.7 29.2	
11 ・ 金	●①さつますもじ ②牛乳 ③雑煮 ④魚の照り焼き	①鶏肉 ①さつま揚げ ③油揚げ③かまぼこ ④さわら	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ	①③しいたけ ①たけのこ ③だいこん ③はくさい	①米 ①さとう ③もち	①油 ①④ごま	小学校 684 中学校 796	 31.6 34.8	
15 ・ 火	①バターパン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④デコポンサラダ	③鶏肉	②③牛乳 ③スキムミルク	③にんじん ③こまつな ③ブロッコリー ④赤ピーマン	③たまねぎ ③マッシュルーム ③グリンピース ④はくさい ④コーン ④デコポン ④レモン果汁	①パン ③さつまいも ③小麦粉 ④さとう	③④油 ③バター ④ごま	小学校 652 中学校 810	 25.3 30.7	[16・金] 麦ごはんに中華丼の具をかけて食べてください。
16 ・ 水	①麦ごはん ②牛乳 ③中華丼 ④ごぼうとナッツのサラダ	③豚肉 ③えび ③かまぼこ ③うずら卵	②牛乳	③④にんじん ③チンゲン菜	③きくらげ ③たまねぎ ③たけのこ ③はくさい ④しょうが ④キャベツ ④コーン ③ごぼう	①米 ①麦 ③でんぷん	④アーモンド ④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 662 中学校 785	 27.3 31.5	
17 ・ 木	①バーガーパン ②牛乳 ③ラビオリスープ ●④ハンバーグきのこソース	③ベーコン ③大豆 ③④鶏肉 ③④豚肉	②牛乳	③にんじん ③パセリ	③④たまねぎ ③マッシュルーム ③キャベツ ④しめじ ④えのき	①パン ③小麦粉 ③じゃがいも ④パン粉	④オリーブオイル	小学校 649 中学校 772	 30.3 34.7	[12・火] バーガーパンにハンバーグきのこソースをはさんで食べてください。
18 ・ 金	①ごはん ②牛乳 ③白菜の味噌汁 ④鶏とさつまいもの甘酢あん	③豆腐 ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ④えだまめ	③はくさい ③えのき ③だいこん ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さつまいも	④なたね油	小学校 666 中学校 767	 24.1 27.4	

※ 各料理の番号は，同じ番号の食品からできています。
☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して，ごみの回収は行いません。
★のついたデザート等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てはいかがでしょうか。

つくってみよう！

魚とポテトの磯風味

（1月31日の献立より）

材料（４人分）

	タラ角切り	１５０ｇ
	でん粉	適量
	じゃがいも角切り	１５０ｇ
A	三温糖	大さじ1/2
A	こい口しょうゆ	大さじ1
A	みりん	大さじ1/2
	青のり粉	適量
	えだまめ	４０ｇ

① Ａを混ぜ合わせ加熱させる。

② タラにかたくり粉をまぶし，揚げる

③ じゃがいもを揚げる

④ ①と②，③，えだまめ，青のり粉を絡める。

平成 31 年

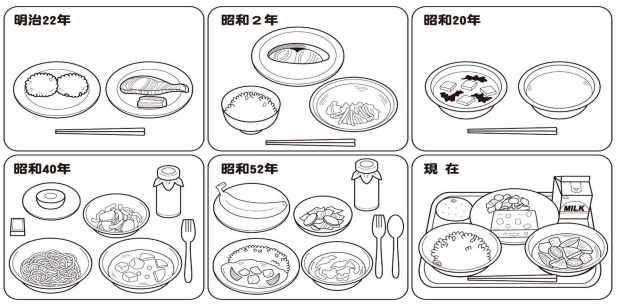
1 月 こんだてよていひょう

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	献立メモ
21・月	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かねん団子汁 ④かつお腹皮の香味ソース	③鶏肉 ③生揚げ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③こんにゃく ③しいたけ ④ふかねぎ ④しょうが	①米 ③さつまいも ③でんぷん ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④なたね油 ④ごま油	小学校 672 中学校 820	29.0 38.7	
22・火	①バターパン ②牛乳 ③肉団子と春雨のスープ煮 ④ポテトソテー ⑤ぽんかん	③豚肉 ③鶏肉 ③ベーコン	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③チンゲン菜 ③パセリ	③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③ごぼう ③はくさい ③しょうが ④しめじ ⑤ぽんかん	①パン ③はるさめ ④じゃがいも	④オリーブ油 ④バター	小学校 636 中学校 782	24.4 29.3	
23・水	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かご豚入り味噌汁 ●④枕崎牛和風サイコロステーキ	③豚肉 ③生揚げ ③みそ ④牛肉	②牛乳	③にんじん	③④だいこん ③もやし ③キャベツ ③ふかねぎ ③しょうが ④にんにく	①米 ③さといも	③④油	小学校 689 中学校 811	30.7 35.6	
24・木	①ソフトめん ②牛乳 ③ピリ辛ソース ④大根サラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③④にんじん ③こまつな ③にら	③たまねぎ ③たけのこ ③はくさい ③しいたけ ③グリンピース ③しょうが ③にんにく ④だいこん ④コーン ④キャベツ	①ソフトめん ③④さとう ③でんぷん	③ごま油 ③④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 665 中学校 819	26.4 31.7	
25・金	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わう根菜汁 ④かご豚塩だれ丼	③鶏肉 ③生揚げ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん	③だいこん ③④ふかねぎ ③しいたけ ③こんにゃく ③もやし ③えのき ④レモン果汁 ④キャベツ ④しょうが ④にんにく	①米 ③さといも ③でんぷん	④ごま油 ④ごま	小学校 667 中学校 785	29.0 33.7	[25・金] 枕崎産ごはんにかご豚塩だれ丼の具をのせて食べましょう。
28・月	①ごはん ②牛乳 ●③肉じゃが ④お茶入り鮭＆かつおふりかけ	③豚肉 ③生揚げ ④かつお節 ④鮭	②牛乳	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③こんにゃく ③グリンピース ③しいたけ ③しょうが ④せん茶	①米 ③じゃがいも ③さとう	③ごま油 ④ごま	小学校 672 中学校 795	29.0 33.8	[28・月] ごはんにお茶入り鮭ふりかけをかけて食べてください。
29・火	●①小型アップルパン ②牛乳 ③トマト＆かつおパスタ ④ひじきサラダ	③かつお ③ベーコン ③大豆	②牛乳 ③チーズ ④ひじき	③④にんじん ③こまつな ③トマト ④ブロッコリー	③たまねぎ ③しめじ ③にんにく ④コーン ④はくさい	①パン ③スパゲティー ④さとう	③④油 ④ごま	小学校 669 中学校 822	26.1 31.4	
30・水	①麦ごはん ②牛乳 ●③ポークカレー ④小松菜のソテー	③豚肉 ③ウィンナー	②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③④にんじん ③トマト ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ③りんご ③グリンピース ③しょうが ③にんにく ④もやし ④キャベツ	①米 ①むぎ ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま	小学校 651 中学校 775	22.5 26.2	[25・月] 麦ごはんにポークカレーのルウをかけて食べてください。
31・木	①コッペパン ②牛乳 ③ストロベリージャム ④具だくさんスープ ⑤魚とポテトの磯風味 ●★⑥ヨーグルト	④鶏肉 ④大豆 ⑤タラ	②牛乳 ⑤青のり ⑥ヨーグルト	④ほうれんそう ④にんじん ④ブロッコリー ④えだまめ	④キャベツ ④たまねぎ ④セロリー	①パン ④さつまいも ⑤じゃがいも ⑤さとう ③ジャム	④なたね油	小学校 661 中学校 799	26.8 31.8	

学校給食は，明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

給食の歴史を見てみよう！



かごしまをまるごと味わう学校給食の日

鹿児島は，気候は温暖で北は山に囲まれ，南は海に開け，島も多く，豊富な食材に恵まれています。このような環境のなか，鹿児島の郷土料理は，日本の南端という地理的条件から海を越えて伝えられた食習慣や食文化に大きな影響を受けながら受け継がれています。

また，普段から給食では子どもたちに慣れ親しんでもらい，知ってもらいたいことより，鹿児島の郷土料理や鹿児島，枕崎で生産・収穫された特産物を取り入れています。1月は特別に多く取り入れた献立となっています。

1月21日（月）	**まるごと鹿児島献立**	○枕崎産ごはん　○かねん団子汁　○かつお腹皮の香味ソース
1月23日（水）	**まるごと枕崎献立**	○枕崎産ごはん　○かご豚入り味噌汁　○枕崎牛和風サイコロステーキ
1月25日（金）	**まるごと鹿児島献立**	○枕崎産ごはん　○だしを味わう根菜汁　○かご豚塩だれ丼