



1月 献立予定表 (前半)



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立 (小学校)

曜日		月	火	水	木	金			
こんだて名 (はいぜん図) 		1月24日~30日は 全国学校給食週間! 給食について考えよう 							
エネルギー(kcal)	小	604 25.7 675 27.9 630 26.3 798 31.6 831 34.1 784 32.2							
たんぱく質(g)	中	③とりにく あつあげ ちくわ ③とりにく ベーコン ひよこまめ ③とうふ あぶらあげ みそ ④わかめ しらすばし ④わかめ しらすばし ④さっぱりサラダ ⑤マーシャルビーンズ ④和風おろしハンバーグ ①小麦ごはん ③おでん ①コッパパン ③冬野菜のクリーム煮 ①麦ごはん ③白菜のみそ汁							
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	おめでとう あけましておめでとう 							
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	新春食育かるた 							
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	新春食育かるた 							
調味料・その他		新春食育かるた 							
ぜひご家庭で!		新春食育かるた 							
メモ		新春食育かるた 							
こんだて名 (はいぜん図) 13 成人の日 全国学校給食週間特別献立 ☆その1☆ 1月14日(火)~17日(金) 給食で 世界味めぐり旅行 4つの国の料理をいただきます。給食用にアレンジしていますが、できるかぎり本場の味に近づけるように工夫しました。		14 ★フランスの料理★ ④フィッシュフライ ⑤キャロットラペ ①小型ミルク ③かぼちゃのパン ④あぶらポタージュ		15 ★タイの料理★ ④ガパオライスの具 ①麦ごはん ③クイッテオスープ		16 ★イタリアの料理★ ④グリルチキン ⑤ブロッコリーガーリックソテー ①バターパン ③ミネストローネ		17 ★韓国の料理★ ④ほうれん草ナムル ⑤フルーツ杏仁風プリン ①麦ごはん ③スンドゥブチゲ	
エネルギー(kcal)	小	634 27.6 613 25.5 606 28.3 621 27.3		801 33.3 758 31.0 768 34.7 754 33.7					
たんぱく質(g)	中	801 33.3 758 31.0 768 34.7 754 33.7		801 33.3 758 31.0 768 34.7 754 33.7					
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう		③とりにく ④とりにく たまご		③とりにく ④とりにく			
おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③かぼちゃ ⑤にんじん ③たまねぎ えだまめ ⑤レモン		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③チーズ			
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①ミルクパン ③こめこ ④パンこ ①こわごこ てんぷん ⑤さとう はちみつ ③バター ④あぶら ⑤オリーブオイル		③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン バジル ③たけのこ たまねぎ キャベツ ④たまねぎ もやし にんにく		③にんじん トマト ④バジル パセリ ⑤ブロッコリー ③たまねぎ キャベツ だいこん セロリー にんにく④にんにく たまねぎ ⑤にんにく			
調味料・その他		③鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう ⑤醤油 酢 マスタード		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④みりん ⑤醤油 ナンプラー 酢 塩 ゼラチン		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④みりん ⑤醤油 オレガノ マジョラム タイム ⑤塩			
ぜひご家庭で!		豆製品・卵・淡色野菜		乳製品・豆製品・種実		魚・豆製品・果物			
メモ		☆その2☆ 1月20日(月)~22日(水) 鹿児島をまるごと味わう 学校給食 鹿児島県産の食材を活用し、郷土料理を中心とした給食を提供します。		☆その3☆ 1月23日(木)~24日(金) そおgood給食 ふるさと曾於市の食材を活用した給食を2日間提供します。		最終日は「韓国」の料理です。「スンドゥブチゲ」は、魚介のうまみがたっぷりした辛いスープで肉・野菜を煮込んだ鍋料理です。世界味めぐり旅行は、今日で終了です。世界には、様々な料理があり、その国独自の食文化があります。みなさん、世界各國の食について調べてみてはいかがでしょうか?			

1月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.8g ※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。



1月 献立予定表 (後半)



曾於市学校給食センター

令和6年度 A献立 (小学校)

曜日		月		火		水		木		金	
		20 ★まるごとかこしま★ ^② 		21 ★まるごとかこしま★ ^② 		22 ★まるごとかこしま★ ^② 		23 ★そおgood給食★ ^② 		24 ★そおgood給食★ ^② 	
こんだて名 (はいぜん図)		④小松菜としらす干しの炒め物 ①さつま黒もち ③豚骨のみそ煮 ちごはん		④きびなごフライ ①さつますもじ ③豆腐の おすまし		⑤みかん ④豚みそ ①ごはん ③きいこん 		④鶏肉のゆずマリネ ①米粉パン ③そおgood ポトフ		⑤ゆずゼリー ④財部茶香る鮭ふりかけ ①そおのごはん ③そおの恵み 豚すき鍋	
エネルギー(kcal)	小	616	23.6	656	27.4	679	28.0	632	28.3	679	29.4
たんぱく質(g)	中	760	28.6	797	32.9	829	34.1	791	34.6	823	36.1
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたとんこつ あつあげ あかみそ		①とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご③とうふ		③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちやうけみそ あかみそ		③ぶたにく ウィナー ④とりにく		③ぶたにく とうふ ④さけ たまご	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご		②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④こまつな ピーマン		①にんじん さやえんどう ③にんじん はねぎ		③にんじん さやいんげん ④にら		③にんじん ④ピーマン		③にんじん	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう こんにやく しょうが		①しいたけ ごぼう たけのこ ③えのきだけ しめじ たまねぎ④たまねぎ		③ほしだいこん しいたけ こんにやく ④しょうが ⑤みかん		③だいこん ほくさい ふかねぎ しいたけ にんにく④きゅうり たまねぎ ゆず		③しょうが しいたけ こんにやく ほくさい えのきだけ ふかねぎ ④せんちゃ ⑤ゆず	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ さつまくろもち ③くろざとう		①こめ さとう でんぶん ③じゃがいも ④パンこ こむぎこ		①こめ ③さといも さとう ④さとう		①こめパン ③さつまいも ④でんぶん さとう		①こめ ③さとう ④さとう でんぶん ⑤さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		①あぶら ④あぶら		④ごま		④あぶら		③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③焼酎 ④塩 醤油		①酢 塩 醤油 酒 みりん③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④塩		③かつお節だし 醤油 みりん 酒④みりん 酒		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④酢 白ワイン 醤油 こしょう		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④塩 酢 昆布エキス ゼラチン	
ぜひご家庭で!		たまご 卵・海藻・いも		緑黄色野菜・種実・果物		豆・乳製品・淡色野菜		小魚・海藻類・豆製品		乳製品・緑黄色野菜・いも	
メモ		豚骨のみそ煮 むかし、薩摩の武士が、戦場や 狩り場で作ったのが始まりとされ ています。 今日は豚骨約110kgを炒め、 焼酎をふりかけ、煮込むという 伝統の調理法で調理します。		さつますもじ 鹿児島県では「すし」のことを 「すもじ」と言います。さつますもじ は、高級な材料は使わず、身近で とれる季節の食材を使って作る庶 民のすしとして、親しまれてきたそ うです。		きいこん 鶏肉のぶつ切りと根菜、厚揚げ、 干し椎茸などを使った煮物で、正月 料理として食べられてきました。 真材を切り込んで直接鍋で煮込ん だところから「切いこん」と呼ばれる ようになったそうです。		そおgood給食 23日(木)、24日(金)の2日間は、「そおgood給食」を実施しま す。地域の生産者のみなさんの協力をいただき、曾於市産の食材を ふんだんに使用することができました。 食材や生産者の方を紹介した資料を各学校に お届けしましたので、ぜひご覧ください。 ふるさとの恵みに感謝して、おいしくいただきますよう。 			
こんだて名 (はいぜん図)		27 ④白花生コロッケ ⑤添え野菜 ⑥マイトソース ①麦ごはん ③かきたま汁 		28 ④ポークジンジャー ⑤ヨーグルト ①背割りパン ③あさりの米粉 クリームスープ		29 ④白菜とみかんのサラダ ①雑穀ごはん ③大根カレー 		30 ④ゆず吉くんポンチ ①ミルクパン ③厚揚げの 中華煮		31 ④みたらしじゃがいも ①麦ごはん ③みそちゃんこ鍋 	
エネルギー(kcal)	小	619	23.1	678	37.8	636	20.7	613	28.0	643	22.8
たんぱく質(g)	中	780	28.3	839	46.9	809	27.5	774	35.1	800	27.7
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく たまご とうふ ④しろはなまめ		③とりにく あさり ひよこまめ ④ぶたにく		①だいたい ③ぶたにく		③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう		③とりにく とうふ あぶらあげ みそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ほうれんそう		③にんじん ほうれんそう		③にんじん		③にんじん こまつな		③にんじん にら	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ えのきだけ しめじ ⑤キャベツ きゅうり		③たまねぎ しめじ ④たまねぎ しょうが えだまめ		③だいこん たまねぎ にんにくしょうが グリンピース りんご④ほくさい きゅうり コーン なつみかん		③たまねぎ ほくさい きくらげ たけのこ ④みかん もも パインアップル ゆず		③たまねぎ だいこん ほくさい しめじ こんにやく ごぼう しょうが	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぶん ④じゃがいも さとう パンこ		①せわりパン ③じゃがいも こめ ④さとう でんぶん		①こめ おぎ くらまい げんまい もちきび ④はちみつ		①ミルクパン ③でんぶん ④さとう でんぶん ③ごまあぶら		①こめ おぎ ③パンこ でんぶん さとう ④じゃがいも でんぶん さとう ④あぶら ごま	
	6群 脂質	④バター あぶら		③バター ④あぶら		④アーモンド あぶら					
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 塩 こしょう ④塩 ⑥マイトソース		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④白ワイン みりん 醤油 こしょう		③赤ワイン カレールウ ケチャップ ウスターソース ④酢 塩 こしょう		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース		③塩 酒 醤油 かつお節だし ④醤油 みりん	
ぜひご家庭で!		魚・乳製品・海藻		魚・豆製品・淡色野菜		卵・乳製品・緑黄色野菜		魚・海藻・いも		小魚・乳製品・果物	
メモ		みなさんは、苦手な食べ物はあり ますか？給食では、多くの食品を 使うように心がけています。いろい ろな食品をバランスよく食べるこ とで、免疫力が高まり、かぜをひき にくくなります。なんでもよく食べ、 元気にすごしましょう。		あさりなどの貝類には、うま味成 分であるコハク酸がふくまれている ので、料理に使うとおいしさが 出ます。今日は、鶏肉や野菜・ いもと一緒にクリームスープに調 理しました。あさりだしのうま味を 感じてもらえそうです。		今日は、私たちのふるさと曾於 市産の大根をたっぷり使って「大 根カレー」を調理しました。 大根は、やわらかく煮えたら、ル ウを入れ、弱火でコトコト煮込 め、おいしく仕上がるコツです。 ご家庭でもお試しください。		パンは、ごはんと同じ主食です。 給食用のパンは、原材料の配合 割合は決められているので、市販 のパンより糖分や脂肪分が少なく なっています。一口ずつちぎりな がら、口に入れ、おかずと交互に よくかんでいただきますよう。		たべものクイズ じゃがいものふるさとは、どこ？ ①アフリカ ②インド ③南アメリカ 答えは…③南アメリカでした。 じゃがいものふるさは南アメリカのアンデ ス山地。そこからヨーロッパに伝わりまし た。日本には、インドネシアから運ばれたそ うです。	

1月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.8g
※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。