



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（中学校）

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					
		食べ物をつくりみんなの みんなの健康を考え 毎日おいしく作って みんなの成長を願う とこに居てくれる人 もらえる献立が くれる調理員さん 大人のたち					
エネルギー(kcal)	小	8 ④わかめのさつと炒め ⑤アセロラミルク ①麦ごはん ③おでん					
たんばく質(g)	中	9 ④さっぱりサラダ ⑤マーシャルビーンズ ①コッパパン ③冬野菜のクリーム煮					
おもに体をつくる ものになるもの		10 ④和風おろしハンバーグ ①麦ごはん ③白菜のみそ汁					
おもに体のちようし をととのえるもの		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう					
おもにエネルギーの ものになるもの		③にんじん ④はねぎ ③たまねぎ もやし はくさい しめじ ④たまねぎ だいこん えのきだけ ①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん					
調味料・その他		③煮干しだし④チキンブイヨン 塩 醤油 みりん					
ぜひご家庭で！		③魚・緑黄色野菜・淡色野菜 ④卵・海藻・種実 ③小魚・緑黄色野菜・果物					
メモ		3学期が始まりました。寒い日が続きますが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休んで、毎日元気に過ごしましょう。朝ごはんもしっかり食べて、登校しましょうね。					
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★ ② 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ポタージュ	15 ★タイの料理★ ② ④ガパオライスの具 ①麦ごはん ③クイッティオ スープ	16 ★イタリアの料理★ ② 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★ ② 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	
		☆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 鹿児島県内産の食材を活用し、 郷土料理を中心とした給食を 提供します。	③ベーコン ④ホキ ①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③かぼちゃ ⑤にんじん ③たまねぎ えだまめ ⑤レモン ①ミルクパン ③こめこ ④パンこ こおぎこ てんぶん 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鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう ⑤醤油 酢 粒マスタード	③とりにく ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう 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 ①こめ おぎ ③クイッティオ(こめこめん) じゃがいも ④でんぶん さとう ③ごまあぶら ④あぶら ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④みりん 醤油 ナンプラー 酢 塩 ゼラチン	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ 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 ①にんにく④にんにく たまねぎ ⑤にんにく ①バターパン ③じゃがいも マカロニ④でんぶん ⑤オリーブオイル ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油④塩 こしょう オレガノ マジョラム タイム ⑤塩	③ぶたにく あさり とうふ みそ ⑤とりにゅう ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ③にんじん にら ④ほうれんそう にんじん ③だいこん えのきだけ ふかぬぎ はくさい たまねぎ りんご にんにくしょうが ⑥もやし にんにく⑥もやし あんず ①こめ おぎ ③さとう ④さとう ⑤さとう てんぶん ③ごま ごまあぶら ④ごま あぶら ごま ③とうがらし 塩 魚醤 酒 鶏がらスープ 酢 ④醤油	
		☆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。					
		メモ					

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（中学校）

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 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		656		679		632		679	
たんぱく質(g)		中 760		797		829		791		823	
おもに体をつくる ものになるもの	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 ちゅうけみそ あかみそ		③ぶたにく ウインナー 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	
おもに体のちょうし をととのえるもの	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 はくさい 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 はくさい 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 ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ さつまくろもち ③くろさとう		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こめこパン 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 かいそう 卵・海藻・いも		りょうくふくしよくやさい しめじつ くだもの 緑黄色野菜・種実・果物		まめ じゅうけいひん たんぱくしよくやさい 豆・乳製品・淡色野菜		こさかな かいそういも だいこんせいひん 小魚・海藻類・豆製品		じゅうけいひん りょうくふくしよくやさい 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。 具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白花豆コロッケ 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 ⑤カルフィッシュ 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		678		636		613		643	
たんぱく質(g)		中 780		839		809		774		800	
おもに体をつくる ものになるもの	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 ひよこめ ④ぶたにく		①だいず ③ぶたにく ⑤かたくちいわし		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	
おもに体のちょうし をととのえるもの	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はくさい きゅうり コーン なつみかん		③たまねぎ はくさい 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 はくさい しめじ こんにやく ごぼう しょうが	
おもにエネルギーの ものになるもの	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 もちぎび ④はちみつ ⑤でんぶん さとう こめこ		①ミルクパン ③でんぶん ④さとう でんぶん		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	
	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		③ごまあぶら		④あぶら ごま	
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!		さかな かいそういも 魚・乳製品・海藻		さかな とうふ だいこん 魚・豆製品・淡色野菜		たまご かいそういも 卵・乳製品・緑黄色野菜		さかな かいそういも 魚・海藻・いも		さかな かいそういも 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いだし 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。一口ずつぎりぎ 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。