



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 B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				
						
		食べ物をつくりみんなの健康を考え、食べることが大切になってくると、調理員さん、大人のみんな				
		あけましておめでとう 新春食育かるた				
エネルギー(kcal)	小	604 26.7 630 26.3 675 27.9				
たんばく質(g)	中	780 33.8 784 32.2 831 34.1				
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんばく質	③とりにく たまご どうふ ④しろはなめ ②ぎゅうにゅう				
	2群 無機質	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 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				
	4群 ビタミンC	④バター あぶら ③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 ④塩 ⑥マイトソース 魚・乳製品・海藻 小魚・緑黄色野菜・果物 卵・海藻・種実				
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	③とりにく たまご どうふ ④しろはなめ ②ぎゅうにゅう				
	6群 脂質	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				
調味料・その他		③にんじん ほうれんそう 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				
ぜひご家庭で！		④バター あぶら ③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 ④塩 ⑥マイトソース 魚・乳製品・海藻 小魚・緑黄色野菜・果物 卵・海藻・種実				
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 ★タイの料理★ ④ガバオライスの具 ①麦ごはん ③クイッテオ スープ 613 25.5 758 31.0 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 乳製品・豆製品・種実 今日から、世界味めぐり旅行に出発 します！1日目は「タイ」の料理です。 ガバオライスの「ガバオ」とは、バジル を意味します。味付けにはナンプラー (魚醤)を使い、本場の味に近づけま した。ガバオライスの具をごはんにか けて、よく混ぜながらいただきますよ。	15 ★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 ポタージュ 634 27.6 806 33.6 ③とりにく ④ホキ ①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③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 こむぎこ でんぶん 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 豆製品・卵・淡色野菜 2日目は「フランス」の料理です。 「キャロットラペ」はフランスの家 庭料理です。千切りにしたにんじ んのサラダで、鮮やかなオレンジ 色が特徴です。 今日は、フィッシュフライの付け合 わせとしていただきます。	16 ★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 621 27.3 754 33.7 ③ぶたにく あさり どうふ みそ ⑤とうにゅう 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 ふかねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが ④もやし にんにく⑤もも あんず ①こめ おぎ ③さとう ④さとう ⑤さとう でんぶん ③ごま ごまあぶら ④ごまあぶら ごま ③鶏がらスープ 塩 魚醤 酒 鶏がらスープ 酢 ④醤油 小魚・乳製品・いも 3日目は「韓国」の料理です。 「スンドゥブチゲ」は、魚介のうまみ がたまつた、ピリ辛のスープで豆 腐や肉・野菜を煮込んだ鍋料理 です。 ごはんと一緒にいただきますよ。	17 ★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 606 28.3 768 34.7 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 セロリー 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 魚・豆製品・果物 最終日は「イタリア」の料理です。 「ミネストローネ」は野菜をたっぷり使ったイ タリアの代表的なスープです。具材となる食材 は、季節によって違います。 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、その国独特の食 文化があります。みなさんも世界各国の食に ついて調べてみてはいかがでしょう？
エネルギー(kcal)	小	613 25.5 634 27.6 621 27.3 606 28.3				
たんばく質(g)	中	758 31.0 806 33.6 754 33.7 768 34.7				
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんばく質	③とりにく ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう				
	2群 無機質	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 乳製品・豆製品・種実 今日から、世界味めぐり旅行に出発 します！1日目は「タイ」の料理です。 ガバオライスの「ガバオ」とは、バジル を意味します。味付けにはナンプラー (魚醤)を使い、本場の味に近づけま した。ガバオライスの具をごはんにか けて、よく混ぜながらいただきますよ。				
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③とりにく ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう				
	4群 ビタミンC	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 乳製品・豆製品・種実 今日から、世界味めぐり旅行に出発 します！1日目は「タイ」の料理です。 ガバオライスの「ガバオ」とは、バジル を意味します。味付けにはナンプラー (魚醤)を使い、本場の味に近づけま した。ガバオライスの具をごはんにか けて、よく混ぜながらいただきますよ。				
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	③とりにく ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう				
	6群 脂質	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 乳製品・豆製品・種実 今日から、世界味めぐり旅行に出発 します！1日目は「タイ」の料理です。 ガバオライスの「ガバオ」とは、バジル を意味します。味付けにはナンプラー (魚醤)を使い、本場の味に近づけま した。ガバオライスの具をごはんにか けて、よく混ぜながらいただきますよ。				
調味料・その他		③とりにく ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう				
ぜひご家庭で！		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 乳製品・豆製品・種実 今日から、世界味めぐり旅行に出発 します！1日目は「タイ」の料理です。 ガバオライスの「ガバオ」とは、バジル を意味します。味付けにはナンプラー (魚醤)を使い、本場の味に近づけま した。ガバオライスの具をごはんにか けて、よく混ぜながらいただきますよ。				
メモ		☆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。				

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 B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 ③豚骨のみそ煮 ちごはん		⑤みかん ④豚みそ ①ごはん ③きいこん 		④きびなごフライ ①さつまずもじ ③豆腐の おすまし		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		④鶏肉のゆずマリネ ①米粉パン ③そおgood ポトフ	
エネルギー(kcal)		小 616		679		656		679		632	
たんぱく質(g)		中 760		829		797		823		791	
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		③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちゅうけみそ 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ぶたにく とうふ ④さけ たまご		③ぶたにく ウインナー ④とりにく	
	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こんぶ		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご		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		③にんじん さやいんげん ④にら		①にんじん さやえんどう ③にんじん はねぎ		③にんじん		③にんじん ④ピーマン	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう こんにやく しょうが		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		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		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	
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くろざとう		①こめ ③さいとも さとう ④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さとう ④さとう でんぶん ⑤さとう		①こめコパン ③さつまいも ④でんぶん さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		④ごま		①あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら		④あぶら	
調味料・その他		③焼酎 ④塩 醤油		③かつお節だし 醤油 みりん 酒④みりん 酒		①酢 塩 醤油 酒 みりん③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④塩		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		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	
ぜひご家庭で!		たまご かいそう 卵・海藻・いも		まめ じゅうけいりん さんしよくや さい 豆・乳製品・淡色野菜		りよくやいん さんしよくや さい 緑黄色野菜・種実・果物		こむぎこ かいそう さんしよくや さい 乳製品・緑黄色野菜・いも		こむぎこ かいそう さんしよくや さい 小魚・海藻類・豆製品	
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。		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。		さつまずもじ 鹿児島県では「すし」のことを 「すもじ」と言います。さつまずもじ 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。		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。			
		27 ②		28 ②		29 ②		30 ②		31 ②	
こんだて名 (はいぜん図)		④わかめのさっと炒め ①麦ごはん ③おでん 		④白菜とみかんのサラダ ①雑穀ごはん ③大根カレー 		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		④みたらしじゃがいも ①麦ごはん ③みそちゃんこ鍋 		④ゆず吉くんポンチ ①ミルクパン ③厚揚げの 中華煮	
エネルギー(kcal)		小 604		636		678		643		613	
たんぱく質(g)		中 798		809		839		800		774	
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 あつあげ ちくわ		①だいず ③ぶたにく		③とりにく あさり ひよこめ ④ぶたにく		③とりにく とうふ あぶらあげ みそ		③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④わかめ しらすばし		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	
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		③にんじん		③にんじん ほうれんそう		③にんじん にら		③にんじん こまつな	
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにやく えだまめ ④しょうが		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 しめじ ④たまねぎ しょうが えだまめ		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		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	
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じゃがいも さとう ④さとう		①こめ おぎ くらまい げんまい もちきび ④はちみつ		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 ③パンこ でんぶん さとう ④じゃがいも でんぶん さとう		①ミルクパン ③でんぶん ④さとう でんぶん	
	6群 脂質	④ごま ごまあぶら		④アーモンド あぶら		③バター ④あぶら		④あぶら ごま		③ごまあぶら	
調味料・その他		③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 みりん ⑤塩		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 塩 こしょう ④白ワイン みりん 醤油 こしょう		③塩 酒 醤油 かつお節だし ④醤油 みりん		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース	
ぜひご家庭で!		魚・緑黄色野菜・淡色野菜		卵・乳製品・緑黄色野菜		魚・豆製品・淡色野菜		小魚・乳製品・果物		魚・海藻・いも	
メモ		わかめやひじき・こんぶなどの 海藻類には、私たちの成長に欠 かせないミネラルがたっぷり含 まれています。日頃の食事では どうしても不足しがちですので、 意識してすんでとりたい食品 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む のがおいしく仕上がるコツです。 ご家庭でもお試しください。		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だい 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。		たべものクイズ じゃがいものふるさは、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。		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。	

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。