



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（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 健康を考え 毎日おいしく作っ てくれる調理員さん みんなの成長を願う 大人のみんな				
		食べ物をつくりみんなの 健康を考え 毎日おいしく作っ てくれる調理員さん みんなの成長を願う 大人のみんな				
エネルギー(kcal)	小	604 26.7 630 26.3 675 27.9				
たんぱく質(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 たんぱく質	③とりくに たまご とうふ 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バター あぶら				
	4群 ビタミンC	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バター あぶら				
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	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バター あぶら				
	6群 脂質	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バター あぶら				
調味料・その他		③鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 ④塩 ⑥マイトソース				
ぜひご家庭で！		③鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 ④塩 ⑥マイトソース				
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付け るよう工夫しました。	14 ★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 613 25.5 758 31.0 ③とりくに ④とりくに 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) ③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	15 ★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 ポタージュ 634 27.6 806 33.6 ③とりくに 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 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 醤油 酢 粒マスタード	16 ★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 621 27.3 754 33.7 ③ぶたにく あさり とうふ 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	17 ★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 606 28.3 768 34.7 ③ベーコン ④とりくに 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
		☆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。	☆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。	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。	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、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。	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？
調味料・その他		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				
ぜひご家庭で！		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				
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。				

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（中学校）

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	20 ★まるごとこしほ★②	21 ★まるごとこしほ★②	22 ★まるごとこしほ★②	23 ★そおgood給食★②	24 ★そおgood給食★②
	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さいこん 	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 2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし	③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちゅうけみそ あかみそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし	①とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご③とうふ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	③ぶたにく とうふ ④さけ たまご ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ウインナー ④とりにく ②ぎゅうにゅう
おもに体のちようし 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 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にんじん さやいんげん ④にら 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にんじん さやえんどう ③にんじん はねぎ 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にんじん 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にんじん ④ピーマン 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 ③あぶら ④ごま ごまあぶら 6群 脂質	①こめ ③さいとも さとう ④さとう ④ごま	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あぶら ④あぶら	①こめ ③さとう ④さとう でんぶん ⑤さとう ③あぶら ④あぶら	①こめコパン ③さつまいも ④でんぶん さとう 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	りよくやさい じゅうけいりん さんしよくや さい 緑黄色野菜・種実・果物	りよくやさい じゅうけいりん さんしよくや さい 乳製品・緑黄色野菜・いも	りよくやさい じゅうけいりん 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。	さいこん 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。	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 ②	28 ②	29 ②	30 ②	31 ②
	④わかめのさっと炒め ⑤アセロラミルク ①麦ごはん ③おでん 	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 	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 ⑤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	①だいず ③ぶたにく ⑤かたくちいわし ②ぎゅうにゅう	③とりにく あさり ひよこめ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	③とりにく とうふ あぶらあげ みそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ④とうにゅう ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん 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 ⑤アセロラ	③にんじん 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にんじん ほうれんそう ③たまねぎ しめじ ④たまねぎ しょうが えだまめ	③にんじん にら 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にんじん こまつな 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 ⑤さとう でんぶん ④ごま ごまあぶら ⑤あぶら 6群 脂質	①こめ おぎ ③くろまい げんまい もちきび ④はちみつ ⑤でんぶん さとう こめこ ④アーモンド あぶら	①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん ③バター ④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	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
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。