

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	8	9	10	10
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	おもに体をつくる ものになるもの	おもに体のちうし をととのえるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	調味料・その他
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 2群 無機質	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	ぜひご家庭で!
メモ	あけまして おめでとう 新春食育かるた	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。	みんなさんは、正しく配膳ができていますか？ ごはんが左、汁物は右になるようお皿を置いていますか？ お箸の向きも確認して、正しい食事マナーを心がけましょう。	給食前の手洗いはしっかりとしましたか？寒い時期は、水道の水も冷たいので、手洗いがおろそかになりがちです。指先や指の間、爪のすき間など、洗い残しがないようにしましょう。	
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に工夫しました。	14 ★タイの料理★ ②MILK ④ガパオライスの具 ①麦ごはん ③クイッティオ スープ 613 758	15 ★フランスの料理★ ②MILK ④フィッシュフライ ⑤キャロットラペ ①小型ミルク パン ③かぼちゃの ポタージュ 634 806	16 ★韓国の料理★ ②MILK 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スンドウブ チゲ 621 754	17 ★イタリアの料理★ ②MILK 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 606 768
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	おもに体をつくる ものになるもの	おもに体のちうし をととのえるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	ぜひご家庭で!
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 2群 無機質	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	メモ
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	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	
おもに体のちうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	9群 たんぱく質 10群 無機質	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	9群 たんぱく質 10群 無機質	11群 エネルギー 12群 脂質	
調味料・その他	ぜひご家庭で!	メモ	メモ	メモ	
こんだて名 (はいぜん図)	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。	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。	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。「ガパオライス」の「ガパオ」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、本場の味に近付けていた。ガパオライスの具をごはんにかけて、よく混ぜながらいただけましょう。	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せをしていただきます。	3日目は「韓国」の料理です。「スンドウブチゲ」は、魚介のうまみがつまった、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けます。
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	1群 たんぱく質 2群 無機質	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質
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	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	9群 たんぱく質 10群 無機質
おもに体のちうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	9群 たんぱく質 10群 無機質	11群 エネルギー 12群 脂質
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	7群 エネルギー 8群 脂質	9群 たんぱく質 10群 無機質	11群 エネルギー 12群 脂質	13群 エネルギー 14群 脂質
調味料・その他	ぜひご家庭で!	メモ	メモ	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 B献立(中学校)

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	20 ★まるごとかこしま★② ④小松菜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 	21 ★まるごとかこしま★② ⑤みかん ④豚みそ ①ごはん ③きいこん 	22 ★まるごとかこしま★② ④きびなごフライ ①さつますもじ ③豆腐のおすまし 	23 ★そおgood給食★② 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 豚しき鍋 	24 ★そおgood給食★② 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 23.6	679 28.0	656 27.4	679 29.4	632 28.3
たんぱく質(g)	中 760 28.6	829 34.4	797 32.9	823 36.1	791 34.6
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 ちゃうけみそ 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 ウィンナー ④とりにく
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④きびなご	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
おもにエネルギーの もとになるもの	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
3群 ビタミンC ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	③ほしだいこん しいたけ こんにゃく ④しょうが ⑤みかん	①しあたけ 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しようが しいたけ こんにゃく はくさい えのきだけ ふかねぎ ④せんちや 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 ③さといも 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こめこパン 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	③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 醬油 みりん 酒④みりん 酒	①酢 塩 醤油 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 醬油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 じゅうせいひん たんしょくや さい 豆・乳製品・淡色野菜	りょくおうじょくや さい 緑黄色野菜・種実・果物	じゅうせいひん りょくおうじょくや さい 乳製品・緑黄色野菜・いも	こさかな かいそうるい まめせいひん 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、牛乳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「きいこん」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す。 食材や生産者の方々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しょう。
こんだて名 (はいぜん図)	27 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 	28 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 	29 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 	30 ④みたらじやがいも ①麦ごはん ③みそちゃんこ鍋 	31 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 25.7	636 20.7	678 37.8	643 22.8	613 28.0
たんぱく質(g)	中 798 31.6	809 27.5	839 46.9	800 27.7	774 35.1
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 あつあげ ちくわ ⑤どうにゅう	①だいこん ③ぶたにく ⑤かたくちいわし	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どうにゅう
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④わかめ しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③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
おもにエネルギーの もとになるもの	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
3群 ビタミンC ③だいこん こんにゃく えだまめ ④しょうが ⑤アセロラ	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 こんにゃく 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 もとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ⑤さとう でんぶん	①こめ むぎ 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	①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん ④はちみつ ⑤でんぶん さとう こめこ	①こめ むぎ ③パンこ でんぶん ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん 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
6群 脂質 ④ごま ごまあぶら ⑤あぶら	④ごま ごまあぶら ⑤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 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・乳製品・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ると思います。	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と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。一口づつちぎりながらに入れ、おかずと一緒によくかんでいただきましょう。

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。