



曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	1月の行事&記念日 3択クイズ			8	9
	1/1 元日			④さっぱりサラダ	④田作り
	Q1 おせち料理の「だて巻き」には、 どんな願いがこめられている?			①麦ごはん ③冬野菜の クリーム煮	①麦ごはん ③白玉団子入 り雑煮
	① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように			654 24.5 810 29.7	592 27.1 731 33.1
	エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中			③とりにく ベーコン ひよこめ	③とりにく
おもに体をつくる ものになるもの	1/11 塩の日			②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
	Q3 「塩少々」とは、どのくらい?			③ぎゅうにゅう	④にぼし
おもに体のちょうし をととのえるもの	① 2本の指で ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい つまんだ量			③にんじん ブロッコリー	③にんじん しゅんぎく
	① 2本の指で ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい つまんだ量			④ピーマン にんじん	③だいずもやし はくさい しいたけ
おもにエネルギー のものになるもの	1/15 小正月			③たまねぎ カリフラワー しめじ	④キャベツ きゅうり
	Q4 この日に健康を願って 作るおかゆには何を入れる?			①こめ ②むぎ ③じゃがいも ④さとう	①こめ ②むぎ ③もちこめ ④さとう
調味料・その他	① たまご ② うめ干し ③ あずき			③マーガリン	④あぶら ごま
	① たまご ② うめ干し ③ あずき			④あぶら	③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 塩 こしょう
ぜひご家庭で!	1/20 二十日正月			③醤油 みりん かつお節だし だし昆布 ④醤油 みりん	③醤油 みりん かつお節だし だし昆布 ④醤油 みりん
	Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある この日は、何といわれている?			卵・海藻・種実	豆製品・乳製品
メモ	① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月			3学期が始まりました。 寒い日が続きますが、よく食 べて、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。	お正月に食べる雑煮には、もち を入れることが多く、地域によっ て様々な違いがあります。給食で は白玉だんと里芋、白菜、しゅ んぎくなどたくさんのお野菜を 使った雑煮です。白玉だんごはよ くかんで食べましょう。
	こたえ Q1=① Q2=② Q3=② Q4=③ Q5=② Q6=②				
こんだて名 (はいぜん図)	12 成人の日	13	14	15	16
	全国学校給食週間 がはじまりです!	④お豆とお羊のかりんとう	④白菜とみかんのサラダ	④鶏肉のオープン焼き	④わかめのさっと炒め
	全国学校給食週間特別献立	①コッペパン ③八宝豆腐	①麦ごはん ③大根カレー	⑤ブロッコリーのマリネ	①麦ごはん ③おでん
	☆その1☆ 1月19日(月) そおgood給食 ふるさと曾於市の食材を活用 した給食を提供します。	610 29.1 769 36.0	638 20.5 811 27.2	552 29.5 683 35.9	619 26.2 767 32.3
	☆その2☆ 1月20日(火)~23日(金) 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。	③ぶたにく あさり とうふ ⑤ひよこめ マロファット レッドキドニー シーレンゲンマメ	③ぶたにく	③ベーコン たまご ④とりにく	③とりにく あつあげ ちくわ
エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g) 中	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	
おもに体をつくる ものになるもの	③にんじん さやいんげん	③にんじん	③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー	④わかめ しらすばし	
	③たまねぎ しいたけ たけのこ きゃべつ 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 キャベツ コーン ④にんにく しょうが ⑤キャベツ コーン	③だいこん こんにやく ④しょうが	③にんじん えだまめ
おもに体のちょうし をととのえるもの	①コッペパン③でんぶ ④さつまいも さとう みずあめ ③あぶら ④あぶら	①こめ ②むぎ ④はちみつ ④アーモンド あぶら	①コッペパン ③ばんこ ④さとう⑤さとう ⑤あぶら	①こめ ②むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ④ごま ごまあぶら	
	③鶏がらスープ 酒 オイスターソース 醤油	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チキンフイヨン コンソメ こしょう 醤油 ④こしょう ケチャップ 酒 醤油 ⑤醤油 酢	③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 みりん	③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 みりん
調味料・その他	小魚・緑黄色野菜	卵・乳製品・緑黄色野菜	魚・豆製品・果物	魚・緑黄色野菜・淡色野菜	
	「さつまいも」クイズです。さつまい もは茎と根のどちらの部分を食 べていますか?正解は「根」の 部分です。同じ土の中で育つじゃ がいもは「茎」の部分を食べてい ます。さつまいもにはかぜに効果 がある「ビタミンC」がたくさん 含まれています。	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 ーを入れ、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。	給食前の手洗いはしっかりと できましたか?寒い時期は、水道 の水も冷たいので、手洗いが おそろかになりがちです。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。	わかめは、海そうの中でも骨 を多く含んでいます。また、ビ タミン類、鉄分などの栄養素 や、おなかの調子を整える食物 せんいも多く含まれています。	
ぜひご家庭で!					
メモ					



1月 献立予定表（後半）



令和7年度 A献立（小学校）

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19 ★そおgood給食★②		20 ★まるごとこごしま★②		21 ★まるごとこごしま★②		22 ★まるごとこごしま★②		23 ★まるごとこごしま★②	
		エネルギー(kcal) 小 678 29.4		648 28		683 27.9		631 29.6		622 23.8	
		たんぱく質(g) 中 821 36.1		789 33.5		833 33.8		782 36		768 28.8	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく どうふ ④さけ たまご		①とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご③とうふ⑤だいず		③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちゃうけみそ あかみそ		③ぶたにく ウインナー ④とりにく		③ぶたんとこつ あつあげ あかみそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		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		②ぎゅうにゅう ④しらすばし	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カルシウム	③にんじん		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 はねぎ ④こまつな ピーマン	
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ ふかねぎ ④せんちゃ ⑤ゆず		①しいたけ ごぼう たけのこ ③えのきたけ しめじ たまねぎ④たまねぎ		③ほしだいこん しいたけ こんにゃく ごぼう 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だいこん ごぼう こんにゃく 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 ③さとう ④でんぷん ⑤さとう		①こめ さとう でんぷん ③じゃがいも ⑤ゆめめいこ ⑥さつまいも さとう もちこ でんぷん		①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう		①コッペパン ③さつまいも ④でんぷん さとう		①こめ さつま黒もち ③くろざとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら		①あぶら ④あぶら		③あぶら ④ごま		④あぶら		③あぶら ④ごま ごまあぶら	
調味料・その他		③酒 醤油 みりん かつお節だし ④塩 酢		①酢 塩 醤油 酒 みりん③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④塩 ⑤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焼酎 ④塩 醤油	
ぜひご家庭で!		乳製品・緑黄色野菜・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		卵・海藻・いも	
メモ		そおgood給食 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。 ふるさとの恵みに感謝して、お いしくいただきますように。		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。		ゆず 曾於市はゆずの栽培がさかんで す。その生産面積は九州一といわ れています。冬に収穫されたゆず は、果汁やジュースなど様々な食品 に加工されるので、年中おいしく いただくことができます。		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。	
		26		27		28		29		30	
こんだて名 (はいぜん図)											
		エネルギー(kcal) 小 621 27.2		656 30.2		607 29.2		628 35.3		630 26.3	
		たんぱく質(g) 中 766 33.1		831 37.8		750 35.2		838 46.9		784 32.2	
		1群 たんぱく質		③とりにく ちくわ あつあげ みそ		③ぶたにく だいず		③とりにく たまご どうふ ④さば みそ		③とりにく あさり ひよこめ ④ぶたにく	
おもに体をつくる ものになるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ スキムミルク		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
	3群 カルシウム	③にんじん さやいんげん		③にんじん トマト えだまめ		③にんじん ほうれんそう ④はねぎ		③にんじん ほうれんそう ④えだまめ		③にんじん ④はねぎ	
おもに体のちょうし をととのえるもの	4群 ビタミンC	③だいこん たまねぎ にんにく しいたけ ④レーズン		③たまねぎ にんにく ④ごぼう きゅうり コーン		③たまねぎ えのきたけ しめじ ④にんにく ゆず		③たまねぎ しめじ ④たまねぎ しょうが		③たまねぎ もやし はくさい しめじ ④たまねぎ だいこん えのきたけ	
	5群 炭水化物	①こめ おぎ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう みずあめ		①ミルクパン ③じゃがいも ④さとう でんぷん		①こめ おぎ ③でんぷん		①せわりパン ③じゃがいも こめ ④さとう でんぷん		①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぷん	
おもにエネルギー のものになるもの	6群 脂質	③ごまあぶら ④あぶらアーモンド ごま		③あぶら④ごま あぶら		④ノンエッグマヨネーズ		③マーガリン ④あぶら		④ごま	
	③醤油 とうはんじやん④醤油 酒		③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 ウスターソース 鶏がらスープ こしょう ④醤油 酢 塩		③かつお節だし 醤油 塩		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煮干し④チキンブイヨン 塩 醤油 みりん		
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜・果物		魚・緑黄色野菜		海藻・いも・種実		魚・豆製品・淡色野菜		小魚・緑黄色野菜・果物	
メモ		だいこんは一年中出回っています が、冬のが一番おいしいと言わ れます。白い根の部分には、ビタミン C、葉の緑にはカロテンやビタミン C、カルシウムが多く含まれていま す。		ごぼうは、中国から渡ってしまし た。はじめは、薬として使われ、その 後、野菜として食べられるようにな りました。食物せんいがたくさんふくま れ、おなかのそうじをしてくれます。 しっかりかんで食べましょう。		さばのゆずみそマヨ焼きには、曾 於市産のゆずの果汁を使っていま す。ゆず独特のさわやかな香りに は、心をリラックスさせてくれる効果 があります。香りも楽しみながら、味 わって食べてください。		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 えらと思います。		みなさんは、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。	

1月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.7g

※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。