



# 1月 献立予定表 (前半)



令和7年度 A献立 (中学校)

曾於市学校給食センター

曜	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」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
	Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？			654 24.5	592 27.1
	Q3 「塩少々」とは、どのくらい？			810 29.7	731 33.1
エネルギー(kcal)	小				
たんぱく質(g)	中				
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				
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン				
	4群 ビタミンC				
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物				
	6群 脂質				
調味料・その他					
ぜひご家庭で!					
メモ					
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〜す!	④お豆とお羊のかりんとう	⑤カルフィッシュ	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	④白菜とみかんのサラダ	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	610 29.1	638 20.5	552 29.5	619 26.2
	ふるさと曾於市の食材を活用 した給食を提供します。	769 36.0	811 27.2	683 35.9	767 32.3
エネルギー(kcal)	小				
たんぱく質(g)	中				
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				
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン				
	4群 ビタミンC				
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物				
	6群 脂質				
調味料・その他					
ぜひご家庭で!					
メモ					
★1月に、政府備蓄米を使用します★					

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。



# 1月 献立予定表（後半）



令和7年度 A献立（中学校）

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ぶたにく とうふ ④さけ たまご		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 ウィンナー ④とりにく		③ぶたにく かつ あつあげ あかみそ	
おもに体のちようし をととのえるもの		2群 無機質		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	
		3群 カロテン		③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	
おもにエネルギー のものになるもの		4群 ビタミンC		③しょうが しいたけ こんにやく はくさい えのきたけ ふかねぎ ④せんちゃ ⑤ゆず		③ほしだいこん しいたけ こんにやく 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 こんにやく しょうが	
		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 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 さつまくろもち ③くろざとう	
調味料・その他		6群 脂質		③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	
		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。		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、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、一年中おいしく 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	
		おもに体をつくる ものになるもの		③ぶたにく だいず		③とりにく たまご とうふ ④さば みそ		③とりにく あさり ひよこめ ④ぶたにく		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく とり	
		2群 無機質		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 ⑤ヨーグルト		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 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	
		4群 ビタミンC		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	
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じゃがいも さとう でんぷん ④さとう みずあめ		①こめ ③でんぷん ④ノンエッグマヨネーズ		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 ③じゃがいも ④でんぷん	
		6群 脂質		③ごまあぶら ④あぶら アーモンド ごま		③ごま		③マーガリン ④あぶら		④ごま	
調味料・その他		③醤油 とうばんじあん ④醤油 酒		③赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 カスターソース 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チキンブイオン 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、冬のも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、中国から渡ってきまし 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、おなかのそじをししてくれます。 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ですが出 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 えと思っています。		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 お皿を置いてありますか？ 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。