



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

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	<p>1月の行事&記念日 3択クイズ</p> <p>1/1 元日</p> <p>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知事が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように</p> <p>1/7 人日の節句</p> <p>Q2 この日に食べる春の七草の中で、ズシロとは何のこと? ①かぶ ②大根 ③れんこん</p> <p>1/11 塩の日</p> <p>Q3 「塩少々」とは、どのくらい? ①2本の指で ②小さじ1ぱい ③コップ1ぱい つまんだ量</p> <p>1/15 小正月</p> <p>Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる? ①たまご ②梅干し ③あずき</p> <p>1/20 二十日正月</p> <p>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? ①空正月 ②骨正月 ③血正月</p> <p>1/24~30 全国学校給食週間</p> <p>Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー? ①カレーライス ②おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトシチュー</p> <p>こたえ Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かばねは「スヌナ」] Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②(明治22年の山形県の給食)</p>	<p>8</p> <p>④さっぱりサラダ</p> <p>①麦ごはん ③冬野菜のクリーム煮</p> <p>654 24.5 810 29.7</p>	<p>9</p> <p>④田作り</p> <p>①麦ごはん ③白玉団子入り雑煮</p> <p>592 27.1 731 33.1</p>		
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
おもに体のちょうしをととのえるもの	6群 脂質	調味料・その他	ぜひご家庭で!	メモ	ぜひご家庭で!
おもにエネルギーのものになるもの					
こんだて名 (はいぜん図)	<p>12 成人の日</p> <p>全国学校給食週間がはじまります!</p> <p>☆その1☆ 1月 19日(月) そおgood給食</p> <p>ふるさと曾於市の中学校給食を活用した給食を提供します。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g)</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちょうしをととのえるもの</p> <p>おもにエネルギーのものになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>	<p>13</p> <p>②MILK</p> <p>④お豆とお芋のかりんとう ①コッペパン ③ハ宝豆腐</p> <p>610 29.1 769 36.0</p> <p>③ぶたにく あさり とうふ ④ひよこめ マローフット レッドキドニー しおいんげんまめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③にんじん さやいんげん ③たまねぎ しいたけ たけのこ きやべつ しょうが</p> <p>①コッペパン③でんぱん ④さつまいも さとう みずあめ ③あぶら ④あぶら</p> <p>感謝</p> <p>★1月に、政府備蓄米を使用します★</p>	<p>14</p> <p>②MILK</p> <p>⑤カルフィッシュ ④白菜とみかんのサラダ ①麦ごはん ③大根カレー</p> <p>638 20.5 811 27.2</p> <p>③ぶたにく ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー</p> <p>③にんじん ③にんじん ③たまねぎ キャベツ コーン ①こめ むぎ ④はちみつ ⑤でんぱん さとう こめこ ④アーモンド 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</p> <p>小魚・緑黄色野菜 卵・乳製品・緑黄色野菜 魚・豆製品・果物</p> <p>「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いと思いますか?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。さつまいもにはビタミンCがたくさん含まれています。</p> <p>★1月に、政府備蓄米を使用します★</p>	<p>15</p> <p>②MILK</p> <p>④鶏肉のオーブン焼き ⑤ブロッコリーのマリネ ①コッペパン ③イタリアンスープ</p> <p>552 29.5 683 35.9</p> <p>③ベーコン たまご ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー</p> <p>③にんじん ③にんじん ③たまねぎ キャベツ コーン ④にんにく しょうが ①コッペパン ③ぱんこ ④さとう ⑤さとう ⑤あぶら ③チキンブイヨン 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 醋</p> <p>魚・豆製品・果物</p> <p>さつまいもは、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。</p>	<p>16</p> <p>②MILK</p> <p>④わかめのさっと炒め ①麦ごはん ③おでん</p> <p>619 26.2 767 32.3</p> <p>③とりにく あつあげ ちくわ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④わかめ しらすぼし ③にんじん えだまめ ③にんじん ほうれんそう ④わさび ③にんじん えだまめ ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ④ごま ごまあぶら ③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 みりん</p>



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★②MILK	 20 ★まるごとかこしま★②MILK	 21 ★まるごとかこしま★②MILK	 22 ★まるごとかこしま★②MILK	 23 ★まるごとかこしま★②MILK
エネルギー(kcal)	小 678 中 821	29.4 36.1	28 33.5	27.9 33.8	29.6 36
たんぱく質(g)					
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だいす	③とりにくあつあげ ④ぶたにくちゃんけみそ あかみそ	③ぶたにく ウィンナー ④とりにく	③ぶたとんこつ あつあげ あかみそ
おもに体のちょうし をどとのえるもの	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しらすぼし
おもにエネルギー のもどになるもの	3群 カロテン 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
おもにエネルギー のもどになるもの	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ほしのこ しいたけ こんにゃく ごぼう ④しようが 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 しようが
5群 炭水化物 ①こめ ③さとう ④でんぶん ⑤さとう	①こめ さとう でんぶん ③じやがいも ④でんぶん さとう	①こめ さとう でんぶん ③じやがいも さとう ④でんぶん さとう	①こめ ③じやがいも さとう ④さとう	①コッペパン ③さつまいも ④でんぶん さとう	①こめ さつまくろもち ③くろざとう
6群 脂質 ③あぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら	①あぶら ④ごま	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!	にうせいひん りょくうじょうくや さい 乳製品・緑黄色野菜・いも	りょくうじょうくや さい じゅしじく くだもの 緑黄色野菜・種実・果物	ため にゅうせいひん だんじょくや さい 豆・乳製品・淡色野菜	こさかな かいそうい まめせいひん 小魚・海藻類・豆製品	たまご かいそう 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しょう。	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、高級な材料を使わず、身近でどれる季節の食材を使って作る庶民のすしとして、親しまれてきました。	きいこん 鶏肉のぶつ切りと根菜、厚揚げ、牛乳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。真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 曾於市はゆづの栽培がさかんでいます。その生産量は九州一といわれています。冬に収穫されたゆづは、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。
こんだて名 (はいぜん図)	 26 ②MILK	 27 ②MILK	 28 ②MILK	 29 ②MILK	 30 ②MILK
エネルギー(kcal)	小 621 中 766	27.2 33.1	656 831	30.2 37.8	607 750
たんぱく質(g)					
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 ちくわ あつあげ みそ	③ぶたにく だいす	③とりにく たまご とうふ ④さば みそ	③とりにく あさり ひよこまめ	③どうふ あぶらあげ みそ
おもに体のちょうし をどとのえるもの	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 ④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
おもにエネルギー のもどになるもの	3群 カロテン 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
おもにエネルギー のもどになるもの	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 むぎ③じやがいも さとう でんぶん ④さとう みずあめ	①ミルクパン③じやがいも ④さとう でんぶん	①こめ むぎ ③でんぶん	①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん
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	
調味料・その他	③醤油 とうばんじゅん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煮干しだし④キキンブイヨン 塩 醤油 みりん
ぜひご家庭で!	りょくうじょうくや さい 緑黄色野菜・果物	りょくうじょうくや さい 緑黄色野菜	かいそうい まめせいひん 海藻・いも・種実	うなぎ まめせいひん だんじょくや さい 魚・豆製品・淡色野菜	うなぎ まめせいひん だんじょくや さい 魚・豆・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。野菜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。しっかりとんでたべましょう。	さばのゆずみそマヨ焼きには、曾於市産のゆづの果汁を使っています。ゆづ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、味わってたべてください。	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しが出ます。また、とり肉や野菜・いもなど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もらえると思います。	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？ お箸の向きを確認して、正しい仕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。