



1月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 B献立（小学校）

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</p> <p>1/1 元日 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</p> <p>1/7 人日の節句 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? ①かぶ ②大根 ③れんこん</p> <p>1/11 塩の日 Q3 「塩少々」とは、どのくらい? ①2本の指で ②小さじ1ぱい ③カップ1ぱい つまんだ量</p> <p>1/15 小正月 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 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皿正月</p> <p>1/24~30 全国学校給食週間 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、焼魚、焼豆腐、つけ物 ③コッペパン、トマトソース</p> <p>ごたえ Q1=①【巻物(書物)を表す】 Q2=②【かぶは「ズナ」】 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②【明治22年の山形県の給食】</p>	<p>1月の行事&記念日</p> <p>1/1 元日 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</p> <p>1/7 人日の節句 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? ①かぶ ②大根 ③れんこん</p> <p>1/11 塩の日 Q3 「塩少々」とは、どのくらい? ①2本の指で ②小さじ1ぱい ③カップ1ぱい つまんだ量</p> <p>1/15 小正月 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 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皿正月</p> <p>1/24~30 全国学校給食週間 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、焼魚、焼豆腐、つけ物 ③コッペパン、トマトソース</p> <p>ごたえ Q1=①【巻物(書物)を表す】 Q2=②【かぶは「ズナ」】 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田作り</p> <p>①麦ごはん ③白玉団子入り雑煮</p> <p>592 731</p>	<p>9</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>654 810</p>	
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				
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン				
	4群 ビタミンC				
おもにエネルギーのもどになるもの	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)	<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） 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。</p> <p>☆その2☆ 1月20日（火）~23日（金） 鹿児島県内産の食材を使用し、郷土料理を中心とした給食を提供します。</p> <p>感謝</p> <p>★1月に、政府備蓄米を使用します★</p>	<p>13</p> <p>④白菜とみかんのサラダ</p> <p>①麦ごはん ③大根カレー</p> <p>638 811</p>	<p>14</p> <p>④お豆とお芋のかりんとう</p> <p>①コッペパン ③八宝豆腐</p> <p>610 769</p>	<p>15</p> <p>④わかめのさっと炒め</p> <p>①麦ごはん ③おでん</p> <p>619 767</p>	<p>16</p> <p>④とりのオーブン焼き</p> <p>⑤プロッコリーのマリネ</p> <p>①コッペパン ③イタリアンスープ</p> <p>552 683</p>
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				
おもに体のちょうしをととのえるもの	3群 カロテン				
	4群 ビタミンC				
おもにエネルギーのもどになるもの	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 献立予定表（後半）



令和7年度 B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)	<p>19 ★そおgood給食★②</p>	<p>20 ★まるごとこごしま★②</p>	<p>21 ★まるごとこごしま★②</p>	<p>22 ★まるごとこごしま★②</p>	<p>23 ★まるごとこごしま★②</p>
エネルギー(kcal)	小 678 29.4	中 683 27.9	648 28	622 23.8	631 29.6
たんぱく質(g)	小 821 36.1	中 833 33.8	789 33.5	768 28.8	782 36
おもに体をつくる もとになるもの	<p>1群 たんぱく質 ③ぶたにく とうふ ④さけ たまご</p> <p>2群 無機質 ②ぎゅうにゅう</p>	<p>③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちゃうけみそ あかみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③わかれ ④きびなご</p>	<p>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</p> <p>②ぎゅうにゅう ③わかめ ④しらすぼし</p>	<p>③ぶたんこつ あつあげ あかみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ④しらすぼし</p>	<p>③ぶたにく ウィンナー ④とりにく</p> <p>②ぎゅうにゅう</p>
おもに体のちょうし をどとのえるもの	<p>3群 カロテン ③にんじん</p> <p>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 せんちゃん ⑤ゆず</p>	<p>③にんじん さやいんげん ④にら</p> <p>③ほしだいこん しいたけ こんにゃく ごぼう えのきたけ ふかねぎ せんちゃん ⑤ゆず</p> <p>④しょうが ⑤みかん</p>	<p>①にんじん さやえんどう ③にんじん はねぎ</p> <p>①しあわせ ごぼう たけのこ ③だいこん ごぼう こんにゃく ③えのきたけ しめじ たまねぎ④たまねぎ ④しあわせ</p> <p>①しあわせ ごぼう たけのこ ③だいこん はねぎ ④こまつな ピーマン</p>	<p>③にんじん はねぎ ④こまつな ピーマン</p> <p>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</p>	<p>③にんじん ④ピーマン</p> <p>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</p>
おもにエネルギー のもとになるもの	<p>5群 炭水化物 ①こめ ③さとう ④でんぶん ⑤さとう</p> <p>6群 脂質 ③あぶら ④あぶら</p>	<p>①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう</p> <p>③あぶら ④ごま</p>	<p>①こめ さとう でんぶん ③じゃがいも ④あぶら ④あぶら</p> <p>①あぶら ④あぶら</p>	<p>①こめ さつまくろもち ③くろざとう</p> <p>③あぶら ④ごま ごまあぶら</p>	<p>①コッペパン ③さつまいも ④でんぶん さとう</p> <p>④あぶら</p>
調味料・その他	③酒 醤油 みりん かつお節だし ④塩 酢	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 ⑤塩	③焼酎 ④塩 醤油	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!	にゅうせいひん りょくうじょうくわい さい 乳製品・緑黄色野菜・いも	まめ にゅうせいひん だんじょくわい さい 豆・乳製品・淡色野菜	りょくおじょうくわい さい しゃじつ くだもの 緑黄色野菜・種実・果物	たまご かいそう 卵・海藻・いも	こさかな かいそうらい まめせいひん 小魚・海藻類・豆製品
メモ	<p>そおgood給食</p> <p>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。</p> <p>ふるさとの恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。</p>	<p>きいこん</p> <p>鶏肉のぶつ切りと根菜、厚揚げ、干し椎茸などをを使った煮物で、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りました。</p>	<p>さつますもじ</p> <p>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、身近で得ら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。</p>	<p>豚骨のみそ煮</p> <p>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、焼酎をぶりかけ、煮込むという伝統の調理法で調理します。</p>	<p>ゆず</p> <p>曾於市はゆずの栽培がさかんでいます。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、一年中おいしくいただくことができます。</p>
こんだて名 (はいぜん図)	<p>26 ②</p>	<p>27 ②</p>	<p>28 ②</p>	<p>29 ②</p>	<p>30 ②</p>
エネルギー(kcal)	小 621 27.2	中 607 29.2	656 30.2	630 26.3	628 35.3
たんぱく質(g)	小 766 33.1	中 750 35.2	831 37.8	784 32.2	838 46.9
おもに体をつくる もとになるもの	<p>1群 たんぱく質 ③とりにく ちくわ あつあげ みそ</p> <p>2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④にぼし</p>	<p>③とりにく たまご とうふ ④さば みそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ④こなチーズ</p>	<p>③ぶたにく だいす</p> <p>②ぎゅうにゅう ③こなチーズ スキムミルク</p>	<p>③とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう</p>	<p>③とりにく あさり ひよこまめ</p> <p>④ぶたにく</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう</p>
おもに体のちょうし をどとのえるもの	<p>3群 カロテン ③にんじん さやいんげん</p> <p>4群 ビタミンC ③だいこん たまねぎ ににく しいたけ ④レーズン</p>	<p>③にんじん ほうれんそう ④ねぎ</p> <p>③たまねぎ えのきたけ しめじ ④ににく ゆず</p>	<p>③にんじん トマト えだまめ</p> <p>③たまねぎ ににく</p>	<p>③にんじん ④ねぎ</p> <p>③たまねぎ もやし はくさい しめじ</p>	<p>③にんじん ほうれんそう ④えだまめ</p> <p>③たまねぎ しめじ ④たまねぎ だいこん えのきたけ ④たまねぎ ショウガ</p>
おもにエネルギー のもとになるもの	<p>5群 炭水化物 ①こめ むぎ③じゃがいも さとう でんぶん ④さとう みずあめ</p> <p>6群 脂質 ③ごまあぶら ④あぶら アーモンド ごま</p>	<p>①こめ むぎ ③でんぶん</p> <p>④ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>①ミルクパン③じゃがいも ④さとう でんぶん</p> <p>③あぶら④ごま あぶら</p>	<p>①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん</p> <p>④ごま</p>	<p>①せわりパン ③じゃがいも こめこ さとう でんぶん</p> <p>③マーガリン ④あぶら</p>
調味料・その他	③醤油 とうばんじゅん④醤油 酒	③かつお節だし 醤油 塩	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煮干しだし④チキンブイヨン 塩 醤油 みりん	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
ぜひご家庭で!	りょくおじょうくわい 緑黄色野菜・果物	りょくおじょうくわい 海藻・いも・種実	りょくおじょうくわい 魚・緑黄色野菜	りょくおじょうくわい 小魚・緑黄色野菜・果物	りょくおじょうくわい 魚・豆製品・淡色野菜
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。	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、味わってたべてください。	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。食物せんがたくさんふくまれ、おなかのそうじをしてくれます。	みなさんは、正しく配膳ができていますか？ ひだりしものみぎごはんかんじ、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。	アサリなどの貝類には、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。アサリだしのうま味を感じてもらえたと思います。

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。