

こんだて名
(はいぜん図)

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
おもに体のしょうし をとどのえるもの	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月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

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 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

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

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ コップ1杯

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

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 血正月

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 コッペパン、
トマトシチュー ③ おにぎり、
焼き魚、つけ物

こたえ Q1=① [答物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県での給食]

こんだて名
(はいぜん図)

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
おもに体のしょうし をとどのえるもの	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

12 成人の日

全国学校給食週間
がはじまります!

全国学校給食週間特別献立

☆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。

☆その2☆
1月20日(火)~23日(金)
鹿児島県
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。

感謝

★1月に、政府備蓄米を使用します★

13

④白菜とみかんのサラダ

①麦ごはん ③大根カレー

638 20.5
811 27.2

③ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん ③だいこん たまねぎ にんにくしょうが グリンピース ①こめ わぎ ④はちみつ ④アーモンド あぶら 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 卵・乳製品・緑黄色野菜

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。

14

④お豆とお芋のかりんどう

①コッペパン ③八宝豆腐

610 29.1
769 36.0

③ぶたにく あさり どうふ 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 きゃべつ
しょうが ①コッペパン ③でんぷん ④さつまいも さとう みずあめ ③あぶら ④あぶら ③鶏がらスープ 酒 オイスターソース 醤油

「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ると思いますか?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。

15

④わかめのさっと炒め

①麦ごはん ③おでん

619 26.2
767 32.3

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 しらすばし ③にんじん えだまめ ③だいこん こんにやく ④しょうが ①こめ わぎ 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 ③チキンソテー コンソメ しょう油 ④しょう油 ケチャップ 酒 醤油 ⑤醤油 酢

わかめは、海そうの中でも骨や歯をしようぶにするカルシウム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繊維も多く含まれています。

16

④鶏肉のオープン焼き

⑤ブロッコリーのマリネ

552 29.5
683 35.9

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 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 ①コッペパン ③ばんこ ④さとう ⑤さとう ⑤あぶら ③チキンソテー コンソメ しょう油 ④しょう油 ケチャップ 酒 醤油 ⑤醤油 酢

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。



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)		19 ★そおgood給食★②		20 ★まるごとかこしま★②		21 ★まるごとかこしま★②		22 ★まるごとかこしま★②		23 ★まるごとかこしま★②	
		エネルギー(kcal) 小 678 29.4		683 27.9		648 28		622 23.8		631 29.6	
		たんぱく質(g) 中 821 36.1		833 33.8		789 33.5		768 28.8		782 36	
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 とうふ ④さけ たまご		③とりにく あつあげ ④ぶたにく ちやうけみそ 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⑤だいず		③ぶたとんこつ あつあげ あかみそ		③ぶたにく ウインナー ④とりにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		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 ④しらすばし		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん		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 はねぎ ④こまつな ピーマン		③にんじん ④ピーマン	
	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		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だいこん ごぼう こんにやく しょうが		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 ③じゃがいも さとう ④さとう		①こめ さとう でんぷん ③じゃがいも ④パンこ こおず ⑤さつまいも さとう もちこ でんぷん		①こめ さつまろもち ③くろざとう		①コッペパン ③さつまいも ④でんぷん さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら		③あぶら ④ごま		①あぶら ④あぶら		③あぶら ④ごま ごまあぶら		④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		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!		乳製品・緑黄色野菜・いも		豆・乳製品・淡色野菜		緑黄色野菜・種実・果物		卵・海藻・いも		小魚・海藻類・豆製品	
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。		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。		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。		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。		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、一年中おいしく いただくことができます。	
		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		607 29.2		656 30.2		630 26.3		628 35.3	
		たんぱく質(g) 中 766 33.1		750 35.2		831 37.8		784 32.2		838 46.9	
		1群 たんぱく質		③とりにく ちくわ あつあげ みそ ④さば みそ		③とりにく たまご とうふ ④さば みそ		③ぶたにく だいず		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく とりにく	
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 ④こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ スkimミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	
	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん		③にんじん ほうれんそう ④はねぎ		③にんじん トマト えだまめ		③にんじん ④はねぎ		③にんじん ほうれんそう ④えだまめ	
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 えのきたけ しめじ ④にんにく ゆず		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 もやし はくさい しめじ ④たまねぎ だいこん えのきたけ		③たまねぎ しめじ ④たまねぎ しょうが	
	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じゃがいも ③でんぷん		①ミルクパン③じゃがいも ④さとう でんぷん		①こめ ③じゃがいも ④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	
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		④ノンエッグマヨネーズ		③あぶら④ごま あぶら		④ごま		③マーガリン ④あぶら	
	③醤油 とうばんじあん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		③煮干し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		
調味料・その他		③醤油 とうばんじあん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		③煮干し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!		緑黄色野菜・果物		海藻・いも・種実		魚・緑黄色野菜		小魚・緑黄色野菜・果物		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 わって食べてください。		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。 しっかりかんでたべましょう。		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。		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 えと思っています。	
		26		27		28		29		30	

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。