令和7年度　B献立（中学校）

1月 献立予定表（前半）

曽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）				8 ② ④田作り ①麦ごはん　③白玉団子入り雑煮	9 ② ④さっぱりサラダ ①麦ごはん　③冬野菜のクリーム煮
エネルギー(kcal) / 小				592 / 27.1	654 / 24.5
たんぱく質(g) / 中				731 / 33.1	810 / 29.7
おもに体をつくるもとになるもの　1群 たんぱく質				③とりにく	③とりにく　ベーコン　ひよこまめ
2群 無機質				②ぎゅうにゅう ④にぼし	②ぎゅうにゅう ③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　しゅんぎく	③にんじん　ブロッコリー ④ピーマン　にんじん
4群 ビタミンC				③だいずもやし　はくさい　しいたけ	③たまねぎ　カリフラワー　しめじ ④キャベツ　きゅうり
おもにエネルギーのもとになるもの　5群 炭水化物				①こめ　むぎ　③もちこめこ さといも④さとう　みずあめ	①こめ　むぎ　③じゃがいも　こめこ ④さとう
6群 脂質				④あぶら　ごま	③マーガリン ④あぶら
調味料・その他				③醤油　みりん　かつお節だし　だし昆布 ④醤油　みりん	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！				豆製品・乳製品	卵・海藻・種実
メモ				3学期が始まりました。 寒い日が続きますが、よく食べ、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。	今日の給食には、たくさんの冬野菜が使われています。中でもブロッコリーやカリフラワーは、どちらもかぜの予防に効果のある「ビタミンC」を含んでいます。

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）	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 ふるさと曽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） 鹿児島を 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。 ★1月に、政府備蓄米を使用します★	13 ② ⑤カルフイッシュ ④白菜とみかんのサラダ ①麦ごはん　③大根カレー	14 ② ④お豆とお芋のかりんとう ①コッペパン　③八宝豆腐	15 ② ④わかめのさっと炒め ①麦ごはん　③おでん	16 ② 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
エネルギー(kcal) / 小		638 / 20.5	610 / 29.1	619 / 26.2	552 / 29.5
たんぱく質(g) / 中		811 / 27.2	769 / 36.0	767 / 32.3	683 / 35.9
おもに体をつくるもとになるもの　1群 たんぱく質		③ぶたにく	③ぶたにく　あさり　とうふ ④ひよこまめ　マローファット　レッドキドニー　しろいんげんまめ	③とりにく　あつあげ　ちくわ	③ベーコン　たまご ④とりにく
2群 無機質		②ぎゅうにゅう ⑤いわし	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう　③こんぶ ④わかめ　しらすぼし	②ぎゅうにゅう　③チーズ
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	③にんじん　えだまめ	③にんじん　ほうれんそう ⑤ブロッコリー
4群 ビタミンC		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　しいたけ　たけのこ　きゃべつ しょうが	③だいこん　こんにゃく ④しょうが	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
おもにエネルギーのもとになるもの　5群 炭水化物		①こめ　むぎ ④はちみつ　⑤でんぷん　さとう　こめこ	①コッペパン③でんぷん ④さつまいも　さとう　みずあめ	①こめ　むぎ　③じゃがいも　さとう ④さとう	①コッペパン　③ぱんこ ④さとう⑤さとう
6群 脂質		④アーモンド　あぶら	③あぶら ④あぶら	④ごま　ごまあぶら	⑤あぶら
調味料・その他		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鶏がらスープ　酒　オイスターソース　醤油	③醤油　みりん　酒　かつお節だし　④醤油 みりん	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　酢
ぜひご家庭で！		卵・乳製品・緑黄色野菜	小魚・緑黄色野菜	魚・緑黄色野菜・淡色野菜	魚・豆製品・果物
メモ		今日は、私たちのふるさと曽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。	「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。	わかめは、海そうの中でも骨や歯をじょ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せんいも多く含まれています。	給食前の手洗いはしっかりできましたか?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。

献立表は曽於市のホームページにも掲載しております。

令和7年度　B献立（中学校）

1月 献立予定表（後半）

曽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 ⑤ゆずゼリー ④財部茶香る鮭ふりかけ ①そおのごはん ③そおの恵み豚すき鍋		20 ★まるごとかごしま★② ⑤みかん ④豚みそ ①ごはん ③きいこん		21 ★まるごとかごしま★② ⑤ねったぽ ④きびなごフライ ①さつますもじ ③豆腐のおすまし		22 ★まるごとかごしま★② ④小松菜としらす干しの炒め物 ①さつま黒もちごはん ③豚骨のみそ煮		23 ★まるごとかごしま★② ④鶏肉のゆずマリネ ①コッペパン ③ポトフー	
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とになるもの	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 ちゃうけみそ 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しらすぼし		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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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とになるもの	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 こむぎこ ⑤さつまいも さとう もちこ でんぷん		①こめ さつまくろもち 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、曽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。		**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** 曽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。	
こんだて名（はいぜん図）		26 ② ④いりことレーズンの佃煮 ①麦ごはん ③大根のそぼろ煮		27 ② ④さばのゆずみそマヨ焼き ①麦ごはん ③かきたま汁		28 ② ④ごぼうサラダ ①ミルクパン ③ポークビーンズ		29 ② ④和風おろしハンバーグ ①麦ごはん ③白菜のみそ汁		30 ② ⑤ヨーグルト ④ポークジンジャー ①背割りパン ③あさりの米粉クリームスープ	
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
おもに体をつくるもとになるもの	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		③とりにく あさり ひよこまめ ④ぶたにく	
	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 スキムミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	
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 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	
	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	
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう みずあめ		①こめ むぎ 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 むぎ ③じゃがいも ④でんぷん		①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④さとう 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		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	
調味料・その他		③醤油 とうばんじゃん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!		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、曽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。		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ると思います。	

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。