

新年あけましておめでとうございます

今年も安心・安全でみなさんから楽しみにしてもらえような、給食にたいと思っています。今年もよろしくお願ひ致します。

1月22日～26日は鹿児島もまるごと味わう週間です

★1月24日は「給食記念日」です。この週は、地場産物や鹿児島県の郷土料理を取り入れた給食を実施します。鹿児島県の食材をよく味わって食べましょう。★印がついたメニューが郷土料理です。

22日 桜島大根と豚骨のみそ煮、鹿児島産桜島大根・豚肉・にんじん・ごぼう使用、おかか和え（鹿児島産白菜・にんじん・きゅうり使用、山川産かつお節使用）

23日 県内産小麦のバーガーパン（鹿児島産小麦使用）、さつまポトフ（鹿児島産豚肉・さつまいも・キャベツ・にんじん使用）、鹿児島産のチキンカツ（鹿児島産鶏肉使用）

24日 鶏飯（鹿児島産の郷土料理、鹿児島産にんじん・葉ねぎ使用、山川産山川漬使用）、さつまポテト（鹿児島産さつまいも使用）

25日 県内産米粉パン（鹿児島産米粉使用）、地元野菜入りシチュー（鹿児島産鶏肉・にんじん・さつまいも使用）、指宿産スナップえんどうのサラダ（指宿産スナップえんどう、鹿児島産キャベツ・にんじん使用）

26日 まめこそうごはん（指宿産実えんどう使用）、かつおの腹皮にらだし（枕崎産かつおの腹皮使用）、豚汁（鹿児島産の郷土料理、鹿児島産豚肉・大根・にんじん・葉ねぎ使用、指宿産菜の花使用）

<今月の指宿市の食材>

- 白菜キムチ・かつお節
- 厚揚げ 豆腐
- 菜の花 実えんどう
- スナップえんどう

<業者配送のお知らせ>

今月の業者配送はありません。23日のマイティソース、24日のきざみり・さつまポテト、30日のりんごジャムのごみはセンターで回収します。各クラスひとまとめで、コンテナに入れてください。

献立の配せん図		9	10	11	12
1群		①ドッグパン	①鶏肉②③かまぼこ	①黒糖パン	①ごはん
2群		②ジャーマンスープ	③炒めなます	②肉団子②豆腐②みそ③小豆	②卵②豆腐③鶏肉
3群		③①ミートサンド	②③①にんじん②しゆんぎく③きぬさや	③あずきもち	③煎餅
4群		④①肉・魚・卵・豆・豆腐製品	④①しらすし	④①にんじん②ほうれん草	④①にんじん②ほうれん草③青ピーマン
5群		⑤①野菜キムチ	⑤①米②もち②さといも③こんにやく③砂糖	⑤①玉ねぎ②キャベツ②しめじ	⑤①玉ねぎ②えのき②きくらげ
6群		⑥①厚揚げ	⑥①ごま油③ごま	⑥①黒糖パン③白玉③砂糖	⑥①菜③じゃがいも③砂糖
エネルギー(kcal)		604	604	630	673
たんぱく質(g)		26.7	21.9	22.6	26.5

小学校の栄養価		中学校の栄養価	
エネルギー(kcal)	756	756	756
たんぱく質(g)	32.9	32.9	32.9

15		16		17		18		19	
1群		①鶏肉②豚肉③鶏肉		①鶏肉②③かまぼこ		①肉団子②豆腐②みそ③小豆		①ごはん	
2群		②①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		②①しらすし		②肉団子②豆腐②みそ③小豆		②卵②豆腐③鶏肉	
3群		③①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		③①しらすし		③あずきもち		③煎餅	
4群		④①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		④①しらすし		④①にんじん②ほうれん草		④①にんじん②ほうれん草③青ピーマン	
5群		⑤①野菜キムチ		⑤①米②もち②さといも③こんにやく③砂糖		⑤①玉ねぎ②キャベツ②しめじ		⑤①玉ねぎ②えのき②きくらげ	
6群		⑥①厚揚げ		⑥①ごま油③ごま		⑥①黒糖パン③白玉③砂糖		⑥①菜③じゃがいも③砂糖	
エネルギー(kcal)		756		604		630		673	
たんぱく質(g)		32.9		21.9		22.6		26.5	

22 鹿児島もまるごとの日		23 鹿児島もまるごとの日		24 鹿児島もまるごとの日		25 指宿旬野菜の日		26 指宿旬野菜の日	
1群		①鶏肉②豚肉③鶏肉		①鶏肉②③かまぼこ		①肉団子②豆腐②みそ③小豆		①ごはん	
2群		②①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		②①しらすし		②肉団子②豆腐②みそ③小豆		②卵②豆腐③鶏肉	
3群		③①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		③①しらすし		③あずきもち		③煎餅	
4群		④①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		④①しらすし		④①にんじん②ほうれん草		④①にんじん②ほうれん草③青ピーマン	
5群		⑤①野菜キムチ		⑤①米②もち②さといも③こんにやく③砂糖		⑤①玉ねぎ②キャベツ②しめじ		⑤①玉ねぎ②えのき②きくらげ	
6群		⑥①厚揚げ		⑥①ごま油③ごま		⑥①黒糖パン③白玉③砂糖		⑥①菜③じゃがいも③砂糖	
エネルギー(kcal)		796		667		623		652	
たんぱく質(g)		33.9		28.2		27.5		31.5	

29		30		31		今月使用する加工食品について	
						17日(水) キヤベツ・玉ねぎ・にら、豚肉・しょうゆ・塩、砂糖・しょうが・香辛料	
1群		①鶏肉②豚肉③鶏肉		①鶏肉②③かまぼこ		19日(金) さば・砂糖・みそ、みりん・米粉	
2群		②①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		②①しらすし		23日(火) 鶏肉・パン粉・しょうゆ・塩、しょうが・香辛料・でんぷん	
3群		③①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		③①しらすし		24日(水) さつまいも・砂糖・油、みりん・水あめ・塩	
4群		④①肉・魚・卵・豆・豆腐製品		④①しらすし		30日(火) りんご・水あめ・さとう	
5群		⑤①野菜キムチ		⑤①米②もち②さといも③こんにやく③砂糖		31日(水) 豚肉・玉ねぎ・パン粉、でんぷん・しょうが・香辛料	
6群		⑥①厚揚げ		⑥①ごま油③ごま			
エネルギー(kcal)		758		748			
たんぱく質(g)		36.9		24.2			

日本の伝統的な料理

<1月>

1日 雑煮・おせち料理

7日 七草粥

11日 餅つき

これらの料理は昔からずっと日本に伝わってきた料理です。古くから受け継がれてきた料理には、それぞれに願ひや工夫がまつまっています。

★毎月19日は「食育の日」、第3土曜日は「かごしま活き生食の日」 ※天候などにより、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。