令和６年度　　１月　給食予定こんだて　No. １　　指宿学校給食センター

※　どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。　※ ㊅＝業者回収　㊐＝センター回収

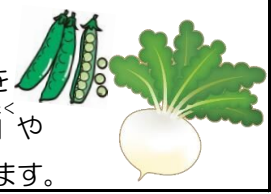
あけましておめでとうございます

新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。寒い時期ですが，よく食べ，よく体を動かして，夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間とは，学校給食の意義や役割について理解と関心を高め，学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。

1月の給食は，鹿児島県内産の食材だけを取り入れた「鹿児島をまるごと味わう給食」や県内産・指宿産の食材を多く取り入れています。



日　（曜）			8（水）	9（木）	10（金）
献立名			③大学芋 ①黒糖パン　②豆腐の野菜あん	③ひじきとナッツのサラダ ①麦ごはん　②親子丼の具	③ごぼうとツナのみそマヨネーズ炒め ④野菜ｾﾞﾘｰ ㊐ ①ミルクパン　②春雨シイムン
栄養価	エネルギー	キロカロリー	中学校 771 キロカロリー　小学校 600 キロカロリー	中学校 762 キロカロリー　小学校 603 キロカロリー	中学校 764 キロカロリー　小学校 614 キロカロリー
	たんぱく質	グラム	中学校 30.3 グラム　小学校 24.5 グラム	中学校 32.3 グラム　小学校 26.6 グラム	中学校 29.9 グラム　小学校 24.3 グラム
おもに体を作るもとになる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	②豚肉　豆腐	②鶏肉　さつま揚げ　油揚げ　卵	②ハム　錦糸卵 ③まぐろ油漬け　みそ
	2群	牛乳・乳製品 小魚・海そう	牛乳	牛乳 ③ひじき	牛乳
おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②にんじん　小松菜	②③にんじん　②葉ねぎ ③ブロッコリー	②④にんじん ②チンゲン菜　にら
	4群	その他の野菜 くだもの 果物	②たまねぎ　はくさい　しめじ 干し椎茸	②たまねぎ　えのきたけ　干し椎茸 ③きゅうり　コーン	②たまねぎ　干し椎茸 ③ごぼう　コーン　④みかん果汁
おもにエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	①黒糖パン　②でん粉 ③さつまいも　さとう　水あめ	①米　麦　②さとう　でん粉	①ミルクパン　②春雨 ④さとう
	6群	油脂	②サラダ油　ごま油 ③ごま　菜種油	③アーモンド　和風ドレッシング	③サラダ油　ごま ノンエッグマヨネーズ
一口メモ			あけましておめでとうございます。三学期が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか。今年も栄養満点でおいしい給食を食べてみなさんが元気に過ごせるよう給食センター職員一同力を合わせて頑張ります。今年もよろしくお願いします。	みなさん，ご飯はしっかり食べていますか？ご飯には体を動かし，頭を働かせるために必要な炭水化物という栄養素が多く含まれています。ご飯は体を動かすエネルギー源です。普段，ご飯を残してしまうという人は，おかずと一緒に残さず食べてみましょう。	春雨シイムンは，鹿児島県喜界島の伝統料理です。シイムンとは方言で吸い物のことです。春雨を使った吸い物なので春雨シイムンです。春雨シイムンはお正月やお祝いごとなど特別な日に食べられている料理です。みなさんも各地の正月料理を調べてみましょう。

児童考案メニュー登場！

小学６年生は家庭科の学習で一食分の献立を考える学習をします。栄養教諭と一緒に献立作成の学習をした学校の児童が考えたくれた献立を21日と28日に取り入れました。お楽しみに…

作ってみませんか？

＜蓮根とごぼうのナッツがらめ＞

17日メニュー

材料（４人分）

- れんこん……100ｇ
- ごぼう……60ｇ
- 片栗粉・小麦粉……適量
- 揚げ油……適量
- スライスアーモンド…20ｇ
- さとう……小さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ1/2
- みりん……小さじ2

作り方

①れんこんは，3㎜厚さのいちょう切り，ごぼうは，千切りにして，水にさらし，ザルに取り上げる。

②①の水気をきって，片栗粉と小麦粉を合わせた粉をまぶして油でカラリと揚げる。

③調味料を合わせて加熱し，②と乾煎りしたアーモンドとからめる。

日　（曜）			14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
献立名			③さっぱりサラダ ①麦ごはん　②大根カレー	③菜の花のナッツ和え ①黒糖パン　②タンタンめん	③いちごりんかけ大豆 ①焼豚チャーハン　②水餃子スープ	③れんこんとごぼうのナッツがらめ ①バターパン　②白菜とﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮
栄養価	エネルギー	キロカロリー	中学校 787 キロカロリー　小学校 619 キロカロリー	中学校 749 キロカロリー　小学校 600 キロカロリー	中学校 722 キロカロリー　小学校 574 キロカロリー	中学校 805 キロカロリー　小学校 627 キロカロリー
	たんぱく質	グラム	中学校 25.7 グラム　小学校 21.3 グラム	中学校 32.0 グラム　小学校 25.9 グラム	中学校 27.4 グラム　小学校 23.0 グラム	中学校 26.1 グラム　小学校 21.0 グラム
おもに体を作るもとになる	1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	②豚肉　大豆ミート	②豚肉　大豆ミート　みそ	①豚肉　焼豚　③大豆 ②豚肉・鶏肉・大豆粉（水餃子）	②ベーコン ②豚肉・鶏肉（ミートボール）
	2群	牛乳・乳製品 小魚・海そう	牛乳 ②スキムミルク　粉チーズ	牛乳	牛乳	牛乳　②牛乳　粉チーズ
おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②③にんじん　③ブロッコリー	②③にんじん　②小松菜 ③菜の花	①②にんじん　②チンゲン菜	②にんじん
	4群	その他の野菜 くだもの 果物	②たまねぎ　だいこん　セロリ グリンピース　アップルソース ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ　③きゅうり　コーン	②たまねぎ　しめじ　小大豆もやし 深ねぎ　きくらげ ③きゅうり　キャベツ	①②たまねぎ　①グリンピース ①干し椎茸　②キャベツ　きくらげ キャベツ・ねぎ（水餃子）	②たまねぎ　コーン　クリームコーン 白菜　たまねぎ（ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ） ③れんこん　ごぼう
おもにエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	①米　麦　②じゃがいも	①黒糖パン　②平ビーフン ③さとう	①米　②春雨　②小麦粉・さとう（水餃子） ③いちごミルメーク　でん粉	①バターパン　②じゃがいも でん粉（ミートボール） ②③米粉　③でん粉　さとう
	6群	油脂	②サラダ油	②ごま　サラダ油　ごま油 ③アーモンド	①②ごま油　②ごま油（水餃子）	②生クリーム　サラダ油 大豆油（ミートボール） ③菜種油　アーモンド
一口メモ			今日の給食で使っている食べ物のクイズをします。さてこの食べ物は何でしょう？ヒント①色は緑色です。②丸くてモコモコしています。③主につぼみを食べますが茎も食べることができます。④野菜です。みなさん分かりましたか？答えは「ブロッコリー」でした。	みなさん，野菜は好きですか？野菜にはビタミンやミネラル，食物せんいといった，体調を整えてくれるとても重要な栄養素が含まれています。今日使っているにんじんや小松菜，菜の花などの色の濃い野菜はビタミン，ミネラルが特に多く含まれています。	水ぎょうざスープには春雨を入れました。麺の形をしていますが春雨はでんぷんからできています。でんぷんは主にいも類から作られます。エネルギー源として大事な食材の一つです。食感も味わってた食べてください。りんかけ大豆はよく噛んで食べましょう。	蓮根はハスの根っこが大きくなったものです。輪切りにすると穴がたくさん多く空いていることから先を見通すことに通じ縁起が良いとされています。今日はナッツがらめにしました。献立表に作り方をのせましたので是非作ってみてください。

令和６年度　１月　給食予定こんだて　No. ２　指宿学校給食センター

※　どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。　※ ㊅＝業者回収　㊐＝センター回収

日　（曜）			２０（月）	２１（火）	２２（水）	２３（木）	２４（金）
献立名			③田作りふりかけ　④ぽんかん　①ごはん　②豚肉と桜島大根の煮物	④ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ入り添え野菜炒め　③焼きさば　①ごはん　②みそ汁	③イタリアンドレッシングサラダ　①バターパン　②スパゲッティナポリタン	③鶏肉とポテトの梅かつお　①ごはん　②まるごとかごしまみそ汁	③春雨マヨサラダ　①黒糖パン　②じゃがいものカレーそぼろ煮
栄養価	エネルギー	中学校	826 kcal	711 kcal	763 kcal	798 kcal	801 kcal
		小学校	657 kcal	578 kcal	594 kcal	628 kcal	640 kcal
	たんぱく質	中学校	34.8 g	32.0 g	31.2 g	29.8 g	33.3 g
		小学校	29.0 g	29.2 g	25.1 g	24.5 g	27.0 g
おもに体を作るもとになる	１群	魚・肉・卵	②豚肉　中揚げ　③かつお節	②絹厚揚げ　みそ　③さば　④ベーコン	②鶏肉　ベーコン	②中揚げ　みそ　③鶏肉　かつお節	②豚肉　中揚げ　大豆ミート
	２群	牛乳・乳製品　小魚・海そう	牛乳　②昆布　③茎わかめ　煮干し　塩昆布	牛乳　②わかめ	牛乳　②粉チーズ	牛乳	牛乳
おもに体の調子を整える	３群	緑黄色野菜	②にんじん	②④にんじん	②③にんじん　②ピーマン　パセリ　水煮トマト　③ブロッコリー	②にんじん　小松菜	②③にんじん
	４群	その他の野菜　果物	②ごぼう　こんにゃく　枝豆　桜島大根　干し椎茸　④ぽんかん	②だいこん　糸こんにゃく　小大豆もやし　④キャベツ　しめじ　スナップエンドウ	②たまねぎ　マッシュルーム　③キャベツ　きゅうり　コーン	②だいこん　小大豆もやし　深ねぎ　③練り梅	②たまねぎ　しめじ　枝豆　③きゅうり　コーン
おもにエネルギーになる	５群	米・パン・めん　いも・砂糖	①米　②じゃがいも　②③さとう	①米　②じゃがいも	①バターパン　②スパゲッティ	①米　②さつまいも　③じゃがいも　でん粉　さとう	①黒糖パン　②じゃがいも　でん粉　②③さとう　③春雨
	６群	油脂	②サラダ油　③ごま	④サラダ油	②サラダ油　③イタリアンドレッシング	③菜種油	②サラダ油　③ごま油　ノンエッグマヨネーズ
一口メモ			１月24日から30日まで全国学校給食週間です。給食週間にちなんで，１月の給食は，県内産・指宿産の食材を多く取り入れています。今日は鹿児島県の特産品でギネスブックに世界一大きな大根として認定されている桜島大根を使った煮物です。ぽんかんも鹿児島県内産です。	**＊指宿「旬」野菜の日「スナップエンドウ」＊**　**＊小学6年生考案メニュー＊**　小学６年生は家庭科でバランスのよい献立を考える学習をします。栄養教諭と一緒に学習した学校の６年生児童が考えてくれた献立を取り入れました。指宿旬野菜のスナップエンドウも使いました。	給食のパンは，使う小麦粉の種類や分量までしっかり決められています。お店のパンよりも，甘さが控えめなのは，おかずと一緒に食べるとちょうどよくなるように作られているからです。今日は「バターパン」です。バターの香りが口の中に広がりますね。	**＊まるごと鹿児島の日＊**　今日の給食は，すべての食材が鹿児島県内産のもので作られた，まるごと鹿児島の献立です。県内産のどんな食材が使われているのか，よく見ながらいただいてみましょう。今月は多くの県内産・指宿産食材が登場していますね。	黒砂糖は，天然の栄養分がそのまま入っています。特にミネラル・ビタミンが豊富で，イライラするのを防いだり，疲れをとったりするのに効果があります。今日は黒糖パンです。みなさんに人気のパンですね。黒砂糖は種子島の黒砂糖を使っているそうです。

日　（曜）			２７（月）	２８（火）	２９（水）	３０（木）	３１（金）
献立名			③小大豆もやしのナムル　①ごはん　②中華丼の具	③ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　④じゃがいものﾎｯﾄｻﾗﾀﾞ　⑤一食ｹﾁｬｯﾌﾟ　①麦ごはん　②みそ汁	㊐ ③粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ入りサラダ　④ﾚｰｽﾞﾝｸﾘｰﾑ　①コッペパン　②冬野菜のブラウンシチュー	③かんぱちのカレーそぼろ　①ごはん　②豆乳さつま汁	㊅ ③海藻サラダ　④ヨーグルト　①紫芋あんパン　②キムチうどん
栄養価	エネルギー	中学校	720 kcal	792 kcal	736 kcal	802 kcal	829 kcal
		小学校	569 kcal	648 kcal	602 kcal	631 kcal	645 kcal
	たんぱく質	中学校	30.4 g	27.1 g	28.8 g	34.5 g	29.5 g
		小学校	25.1 g	23.8 g	23.9 g	28.2 g	24.2 g
おもに体を作るもとになる	１群	魚・肉・卵　豆・豆製品	②豚肉　いか　えび	②中揚げ　みそ　③鶏肉　豚肉　④ベーコン	②豚肉	②鶏肉　中揚げ　豆乳　みそ　③かんぱち　大豆ミート	②豚肉　油揚げ　みそ
	２群	牛乳・乳製品　小魚・海そう	牛乳　③わかめ	牛乳	牛乳　②粉チーズ　④粉乳	牛乳	牛乳　③海藻ミックス　④ヨーグルト
おもに体の調子を整える	３群	緑黄色野菜	②③にんじん　②葉ねぎ	②にんじん　④パセリ	②③にんじん　②水煮トマト	②③にんじん	②③にんじん
	４群	その他の野菜　果物	②たまねぎ　はくさい　しめじ　きくらげ　③きゅうり　キャベツ　小大豆もやし	②はくさい　小大豆もやし　深ねぎ　③④たまねぎ　④コーン	②たまねぎ　はくさい　しめじ　枝豆　③キャベツ　もやし　コーン　レモン果汁　④レーズン	②だいこん　こんにゃく　深ねぎ　小大豆もやし　③ごぼう　枝豆	②ごぼう　しめじ　だいこん　深ねぎ　白菜キムチ　深ねぎ　きくらげ　③キャベツ　きゅうり　コーン
おもにエネルギーになる	５群	米・パン・めん　いも・砂糖	①米　②でん粉	①米　③マッシュポテト　でん粉　さとう　④じゃがいも	①コッペパン　②じゃがいも　③④さとう	①米　②じゃがいも　③さとう	①紫芋あんパン　②うどん
	６群	油脂	②サラダ油　ごま油　③ナムルドレッシング	③植物油　④サラダ油　ノンエッグマヨネーズ	②サラダ油　生クリーム　④植物油	③サラダ油　ごま	②サラダ油　ごま　③和風ドレッシング
一口メモ			中華丼は中国発祥ではなく日本で生まれた料理です。日本の中華料理店で職人の昼食として，八宝菜をご飯にかけて食べたのが始まりと言われています。中国には似たようなあんかけご飯はありますが，中華丼という名前の料理はないそうです。ご飯にかけていただきましょう。	**＊小学6年生考案メニュー＊**　先週も紹介しましたが，今日の給食も小学６年生児童が考えた献立を取り入れました。ごはんとみそ汁におかずを考える学習です。ポテトサラダは，給食センターで少しアレンジして「じゃがいものホットサラダ」にしました。	粒マスタードには，殺菌力に優れた成分が入っているので，食中毒を予防してくれます。また，食欲を促進してくれたり，消化を助ける効果があります。今日は野菜と一緒に和えてサラダにしました。野菜をおいしく食べて元気な体をつくりましょう。	海からの豊かな恩恵を受け，日本の食文化は発展してきました。しかし，最近は，「魚離れ」が心配されています。日本の食文化を育て，ヘルシーで栄養たっぷりの魚を，家庭でもいっぱい食べてほしいです。今日は，かんぱちのカレーそぼろです。	**＊ごほうび給食「南指宿中リクエスト」＊**　特色ある学校給食のひとつとしてごほうび給食を実施しています。子どもたちが一ケ月頑張ったごほうびとして食べたいメニューを給食で提供しようという取組です。今日は南指宿中のみなさんからのリクエストメニューです。