

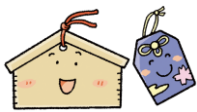


1月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● アレルギー対応食品の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
こんだて		あけまして おめでとうございます さあ、2025年が始まりました。なんでも食べて元気な体をつくりましょう。今年もセンター職員一同で力を合わせて、安全・安心で心あたまるおいしい給食をお届けします。			9 ③フルーツポンチ ①ごはん ②チキンカレー	10 ③えだまめとたかなのいためもの ①すくなめごはん ②みそラーメン
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	『鹿児島をまるごと味わう学校給食週間』 志布志市では、1月20日(月)～24日(金)の1週間を、 鹿児島をまるごと味わう学校給食週間とし、 鹿児島県の郷土料理や郷土の産物をたっぷり使った給食をお届けします。			小 691 中 859 22.5 27.4	小 627 中 776 28.1 34.4
	主に体を作る食品	1群			②とりこ・ひよこめ・きんときまめ	②とりこ・だいす むぎみそ
	主に体の調子を整える食品	2群			③ふたにく	牛乳
	主にエネルギーとなる食品	3群			牛乳 ②チーズ・スキムミルク	牛乳
		4群			②にんじん	②③にんじん ②ふかねぎ
調味料	家庭でとってほしい食品	今月の有機野菜	ゴミの分別について	旬の野菜	緑黄色野菜・きのこ類	魚類・海藻類
一口メモ		ぼうずし 坊主知らずねぎ 葉ねぎ ごぼう	【中身を出して資源袋へ】 23日(木) : 一食のりの袋		チキンカレー カレーライスといえば各家庭様々 な味があると思いますが、今日の カレーにはりんごのペーストや金 時豆のペースト、チーズやスキム ミルクなど色々な隠し味が使われ ていますよ。	みそ 味噌ラーメン みそに関することわざがあります。 「みそ汁は毒消し」「医者に金払 より、みそ屋に払え」どちらも江戸 時代に作られたことわざで、みそは 体に良いという意味です。
こんだて		えいよう 栄養バランスよく た 食べよう！	14 ③とりのからあげ(2こ) ①ごはん ②こんさいじる	15 ③コーンサラダ ①コッペパン ②デミシチュー	16 ③ひじきサラダ ①ごはん ②スンドゥブチゲ	17 ③ごぼうのみそマヨいため ①ごはん ②もずくスープ
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	見た目の色じゃないよ わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ	小 666 中 825 26.5 32.1	小 618 中 700 25.5 29.1	小 625 中 773 26.7 32.3	小 613 中 754 26.5 32.2
	主に体を作る食品	わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ	②あぶらあげ・むぎみそ・あかみそ	②ふたにく	②ふたにく・とうふ	②あぶらあげ・かにかま
	主に体の調子を整える食品	わたしたちは緑のグループ エネルギーのもとになるよ	③とりこ	③かつおフレーク	③かつおフレーク	③ふたにく・むぎみそ
	主にエネルギーとなる食品	見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	牛乳	牛乳 ②スキムミルク	牛乳 ③ひじき	牛乳 ②もずく
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	②にんじん・ほうれんそう	②③にんじん②ブロッコリー	②にんじん・にら ③いんげん	②ほうれんそう ③にんじん
調味料	家庭でとってほしい食品	見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	②だいこん・もやし・れんこん・きくらげ	②たまねぎ・しめじ	②えのき・キムチ・はくさい・しょうが	②たまねぎ・はくさい・えのき
一口メモ		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	②こんにゃく ③しょうが・にんにく	③キャベツ・コーン	③だいすもやし	③ごぼう・えだまめ
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	①こめ ③でんぶん	①パン ②じゃがいも・こむぎこ	①こめ ②③さとう	①こめ ③さとう
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	③さとう	③さとう	②でんぶん	③★マヨネーズ・ごま・あぶら
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	③あぶら	②あぶら・★マーガリン③ごま・オリーブオイル	②ごまあぶら ③あぶら・ごま	③鶏がらスープ・中華スープ・酒・しょうゆ
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	②かつお(だし) ③塩・こしょう・酒	②塩・こしょう・ピーチー粉・デミ・ソース・ケチャップ・トビ・ウル・カスターズ・赤ワイン・オリーブオイル・しょうゆ	②鶏がらスープ・中華スープ・酒・しょうゆ	②鶏がらスープ・中華スープ・酒・しょうゆ・塩・こしょう③しょうゆ
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	③しょうゆ	②塩・こしょう・ピーチー粉・デミ・ソース・ケチャップ・トビ・ウル・カスターズ・赤ワイン・オリーブオイル・しょうゆ	③酢・しょうゆ	③酢・しょうゆ
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	乳製品・小魚類	肉類・果物類	種実類・いも類	緑黄色野菜・豆類
		見た目の色じゃないよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	根菜汁 だいこん 大根やにんじん、ごぼうなど植物の根っこ部分を食する野菜を「根菜」と呼びます。根菜は旬が冬のもので多く、体を温める効果があります。	キャベツ 冬キャベツは、葉は厚く、まきかたためて形は平たいものが多い特徴があります。加熱すると甘みが増すのが特徴です。水溶性のビタミンをとるには、生食がおすすめです。	ひじきサラダ ひじきの歴史は古く、じょうもんじだいの遺跡からひじきらしい海藻が発掘されています。成長期の皆さんに必要なカルシウムや鉄、食物せんいといった栄養が豊富に含まれており、健康に良い食材です。	もずくスープ もずくは独特のぬめりと食感があり、お腹の調子を整える働きがあります。



1月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

月 20		火 21		水 22		木 23		金 24			
こんだて											
	①わかめごはん ②さくらじまだいこんのそぼろに		①ごはん ②さつましゅんかん		①こがたコッペパン ②くろぶたうどん		①ごはん ③けいはんのしる		①ごはん ②まーぼーどうふ		
	エネルギー(kcal) 小 612 中 761		小 612 中 754		小 654 中 781		小 704 中 874		小 616 中 762		
	たんぱく質(g) 25.7 31.4		24.7 29.8		29.9 36.1		30.0 36.9		26.4 32.2		
主に体を作る食品	1群	②とりにく・だいず・あつあげ		②ぶたにく あつあげ		②くろぶた・あぶらあげ		②とりにく・たまご ④とりきも		②とりにく・だいず・とうふ・あかみそ	
	2群	牛乳 ①わかめ ②こんぶ		牛乳 ②こんぶ ③しおこんぶ		牛乳 ②わかめ		牛乳 ⑤やきのり		牛乳 ③★さつまあげ	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん		②にんじん・いんげん		②③にんじん ②ふかねぎ ③かぼちゃ		②にんじん ③はねぎ		②にんじん・にら ③ピーマン	
	4群	②しょうが・たまねぎ・さくらじまだいこん ②しいたけ いとこんにやく ③キャベツ・もやし		②ごぼう・だいこん・こんにやく・しいたけ ②たけのこ ③キャベツ・もやし・コーン		②たまねぎ・もやし・しいたけ ③ごぼう		②しいたけ・つぼつけ		②たまねぎ・たけのこ・こんにやく・しょうが ③えのきたけ	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さらめ ③さとう		①こめ ②さらめ ③さとう		①パン ②さとう・うどん ③さつまいも・こむぎこ ⑤★りんごジャム		①こめ ②さとう ④じゃがいも		①こめ ②でんぶん ③さとう	
	6群	②あぶら ③すりごま・ねりごま・ごまあぶら		③ごま		③あぶら		④かニューナツ ・あぶら		②ごまあぶら ③あぶら	
調味料		②酒・みりん・しょうゆ・かつお(だし) ③しょうゆ・酢		②みりん・しょうゆ・かつお(だし) ③みりん・しょうゆ・酢		②しょうゆ・かつお(だし)・酒・みりん ③塩		②しょうゆ・みりん・③鶏がらスープ ③しょうゆ・酒・塩 ④塩		②酒・しょうゆ・テンメンジャン ②トウバンジャン・中華スープ ③しょうゆ	
家庭でとってもらいたい食品		小魚類・果物類		きのこ類・豆類		魚類・種実類		淡色野菜・海藻類		乳製品・いも類	
一口メモ		給食週間 1月24日を含む一週間は『がっこうきゅうしょうくしゅうかん』といいます。鹿児島県や志布志の食材を使った料理や郷土料理がメニューに登場します。今日は、世界一おおきな大根としてギネス記録を持つさくらじまだいこんを使っています。ぜひ味わってください！		薩摩春巻 豚肉から出るうまみを生かして、色とりどりの野菜を煮込んだ煮物です。新春の祝い膳として庶民に広がった鹿児島県の郷土料理です。給食用にアレンジしています。		黒豚うどん 鹿児島が誇る「黒豚」を使っています。サンキョーミートさんが、みなさんにおいしいお肉を食べてほしいと無償提供してくれました。感謝していただきましょう。		鶏飯 奄美大島で考案されたおもてなし料理です。昭和天皇がご来島されたときに作られた料理だそうです。志布志産のしいたけを使って具を作っています。		さつま揚げ 鹿児島ではさつま揚げは別名「つけ揚げ」とも呼ばれています。すり身だけで作られたもの以外に、野菜が入っているもの、魚介類が入っているものなど、たくさんの種類があります。	
こんだて											
	①わかめごはん ②ぶたじる		①ごはん ②おやこどん		①コッペパン ②さつまいものクリームに		①ごはん ②よしのじる		①ごはん ②かねんだこじる		
	エネルギー(kcal) 小 614 中 760		小 645 中 797		小 658 中 749		小 633 中 781		小 652 中 804		
	たんぱく質(g) 26.3 31.7		27.1 32.9		27.3 31.4		28.7 34.9		29.4 36.1		
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく・あつあげ・むぎみそ・おから		②とりにく・かまぼこ ②あぶらあげ たまご		②とりにく・しろいんげんまめ ③かつおフレーク		②とりにく・とうふ・あぶらあげ ③ぶたにく		②とりにく・あぶらあげ ③ぶたにく ③だいず・ちゃうけみそ・むぎみそ	
	2群	牛乳 ①わかめ ③きびなご		牛乳		牛乳 ②ぎゅうにゅう・アム・チーズ		牛乳		牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん・ふかねぎ		②にんじん・ほうれんそう ③こまつな		②にんじん・ちんげんさい ③ブロッコリー		②にんじん・こまつな		②にんじん ③にら	
	4群	②しょうが・だいこん・しいたけ・こんにやく ②ごぼう・はくさい ③しょうが・りよくちや		②たまねぎ ③もやし・コーン		②たまねぎ ③キャベツ・コーン		②だいこん・しいたけ ③キャベツ・たまねぎ・ごぼう・しょうが		②だいこん・はくさい・えのき・こんにやく ③しょうが・ごぼう	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③さとう		①こめ ②さとう・でんぶん ③さとう		①パン ②さつまいも・こむぎこ ③さとう		①こめ ②でんぶん ③さとう		①こめ ②★からいもボール ③さとう	
	6群	②あぶら ③あぶら		③すりごま・ごまあぶら		②★マーガリン・あぶら ③カブオイル・ごま		③あぶら・ごま		③あぶら・ごま	
調味料		②煮干し(だし) ③みりん・しょうゆ		②しょうゆ・みりん・塩・かつお(だし) ③しょうゆ		②チキンブイヨン・コンソメスープ・塩 ②こしょう ③酢・しょうゆ		②しょうゆ・酒・塩・かつお(だし) ③酒・しょうゆ		②しょうゆ・みりん・かつお(だし) ③酒・みりん・しょうゆ	
家庭でとってもらいたい食品		緑黄色野菜・豆類		小魚類・きのこ類		種実類・淡色野菜		海藻類・いも類		魚類・果物類	
一口メモ		きびなごのお茶揚げ 鹿児島県の食材で有名な「きびなご」を使った料理です。骨ごと食べられるカルシウムたっぷりのきびなごは、みなさんに進んで食べてほしい一品です。今日は志布志市さんのりよくちやふんまつをまぶしました。		親子丼 おやこどん つか 親子丼に使われている卵には、たんぱく質という栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質はみなさんのからだの中で、筋肉や骨になります。		ツナサラダ ツナサラダのツナは何の魚か知っていますか。答えはかつおです。マグロやカツオを加工したものをツナと言います。ツナは缶詰になっていることがおおく、長く保存できるので災害時にも役立ちます。		吉野汁 よしのじる とろみのある汁物のことで、もともとは奈良県の吉野地方で作られた「葛」でとろみをつけたものでした。今では、貴重な葛の代わりに、でんぶんを使用してとろみをつけています。		豚みそ ぶたみそ 豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島は豚の畜産がとて盛んで全国1位です。各家庭ごとに作り方や材料も異なり、家庭の数だけそれぞれの味があるといわれています。	