



**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。給食センターでも、おいしくて安心安全な給食づくりにがんばります!

**☆アンコールメニュー 結果☆**

今回、学校給食が最後となる中学3年生に、もう1度給食に出してほしいメニューのアンケートをとりました。その結果をお知らせします。

<p><b>ごはん</b></p> <p>1位 キムタクごはん 2位 わかめごはん 3位 鶏飯</p>	<p><b>おかず</b></p> <p>1位 鶏の梅かつお 2位 から揚げ 3位 カレー</p>	<p><b>めん</b></p> <p>1位 ピリ辛フォー 2位 皿うどん 3位 うどん</p>
<p><b>パン</b></p> <p>1位 メロンパン 2位 クロワッサン 3位 アップルパン</p>		<p><b>デザート</b></p> <p>1位 焼きプリンタルト 2位 フルーツポンチ 3位 ナタデココポンチ</p>

※アンコールの希望があった少数のメニューも1月から3月までの間にできるだけ取り入れていく予定です。  
☆印がアンコールメニューです。

**加工食品等の使用食材**

10日(金)いちごミルク  
砂糖・塩・香料  
炭酸Ca・紅麹

15日(水)餃子  
キャベツ・たまねぎ・にら  
豚肉・鶏肉・豚脂  
でんぷん加工食品・しょうゆ  
食塩・酵母エキス・砂糖  
しょうがペースト・香辛料  
小麦粉・植物油  
水あめ混合異性化糖  
ぶどう糖・大豆粉  
粉末植物性たん白・醸造酢  
発酵調味料・しょうゆ・水

16日(木)チョコクリーム  
植物油・加工油脂・砂糖  
カカオマス・ココアパウダー  
ぶどう糖・全粉乳・大豆粉  
食塩・炭酸カルシウム  
乳化剤・香料

17日(金)鮭ボール  
鮭・たらすり身・玉ねぎ  
植物油・食塩  
清酒・砂糖・酵母エキス  
加工でんぷん

**今月の地場産物の利用について**

赤字で書いた食材です。  
☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。

はくさい レタス キャベツ さつまいも  
だいこん ふかねぎ にんじん かぼちゃ  
こだいずもやし ふともやし  
ほししいたけ なましいたけ つぼげ  
おちや こめ ぶたにく きゅうにく  
ちらんちやかるかん

**献立名**

エネルギーの単位はkcal  
タンパク質は g です。

はたらき	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質	無機質
はたらき	おもに体の調子をととのえるもの	ビタミン	
はたらき	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物	脂質

主に使用される調味料です。

小一エネルギーたんぱく質	中一エネルギーたんぱく質
607	752

**8**

①スタミナ丼  
ごはん  
スタミナ丼の具  
②牛乳 ③わかばちのみそ汁

①ぶたにく③とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ  
②ぎゅうにゅう  
①しょうが・にんじん・ほうれんそう・ふともやし・たまねぎ  
③かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ふかねぎ  
①こめ・さとう・でんぷん  
②ごま・ごまあぶら  
①トウバンジャン・さけ・しょうゆ・みりん  
③にぼし(だし)

**9**

①★クロワッサン  
②牛乳  
③ミネストローネ  
④魚のレモンソース

①ペーコン・だいず④たら  
②ぎゅうにゅう  
③にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えだまめ・トマト  
④レモン・ふかねぎ・パセリ  
①クロワッサン③マカロニ④じゃがいも・さとう  
④あぶら  
③しるワイン・ケチャップ・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ  
③しょうゆ④みりん・しょうゆ

**10**

①★わかめご飯  
②牛乳  
③雑煮  
④いちごりんかけ

カミカミメニュー  
「こめ」  
「いちごりんかけ」

おもちはよくかみましょ

③とりにく・さつまあげ④だし  
①わかめ②ぎゅうにゅう  
③にんじん・ほししいたけ・こだいずもやし・はくさい  
③みずな  
①こめ③もち④いちごミルク・でんぷん  
③しょうゆ・しお・さけ・みりん・かつおぶし(だし)  
③こんぶ(だし)

小一エネルギーたんぱく質	中一エネルギーたんぱく質
635	749

**献立ひとくちメモ**

今日から3学期がスタートしました。今月から中学3年生に募集した、アンコールメニューも登場するので、給食を楽しみにしてください。3学期も寒さに負けずに、たくさん体を動かして、給食おいしく食べてください。

献立の由来や食材の紹介などをします。

**加工食品等の使用食材**

20日(月)知覧茶かるかん  
砂糖・米粉・知覧茶館・山芋・デキストリン  
抹茶・トハラソース

23日(木)桜島鶏団子  
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でんぷん  
砂糖・香辛料・食塩・たんぱく加水分解物  
炭酸カルシウム・クエン酸第一鉄ナトリウム・水

30日(木)かつおトロッケ  
じゃがいも・かつお・パン粉・砂糖・しょうゆ  
醸造調味料・生姜・昆布・カレー粉・小麦粉・パン粉  
食用植物油・コーンシロップ・アルコール  
増粘多糖類・カゼインNa・乳化剤  
カラメル色素・カロチノイド色素・VC  
pH調整剤・酸味料・甘草・香料・水

**14**

①★バターパン  
②牛乳  
③★ポークデミシチュー  
④ポテトサラダ

③ぶたにく・だいず  
②ぎゅうにゅう  
③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん  
④にんじん・きゅうり・コーン  
①バターパン③こむぎ④じゃがいも・さとう  
③あぶら④ノンエッグマヨネーズ  
③しお・こしょう・あかワイン・とんかつソース・ケチャップ・コンソメ  
③デミグラスソース・チキンフイヨン④しょうゆ・しお・こしょう

635	25.2	783	30.4
-----	------	-----	------

豚肉にはビタミンB類が多く含まれています。ビタミンB類は水に溶けやすい栄養素なので、ゆで汁も残さず食べる料理がおすすです。今日は豚肉をデミシチューにしました。野菜やきのこと一緒に食べてください。

**15**

①★お茶一飯  
②牛乳  
③わかめスープ  
④餃子

①ぶたにく③とうふ④ぎょうざ  
②ぎゅうにゅう③わかめ  
①おちや・しょうが・にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ  
③たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ふかねぎ  
①こめ  
②あぶら③ごま・ごまあぶら  
①コンソメ・しょうゆ・こしょう  
③しお・こしょう・さけ・とりがらスープ・ちゅうがだし・しょうゆ

620	23.6	748	27.5
-----	------	-----	------

寒くなると運動不足になったり、水分をとる量が減ったりして、腸の動きが悪くなり、便秘になりやすくなります。わかめにはお通じをよくする働きがあるので、わかめスープでお腹の調子を整えて、元気に過ごしましょう。

**16**

①コッペパン ⑤★チョコクリーム  
②牛乳  
③★五目うどん  
④ごぼうナッツ

③とりにく・あぶらあげ・さつまあげ④だし  
②ぎゅうにゅう  
③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ふかねぎ  
④ごぼう  
①コッペパン③うどん④こむぎ⑤でんぷん・さとう  
③あぶら④あぶら・アーモンド⑤チョコシヤム  
③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし)  
④しょうゆ・みりん

683	27.0	825	32.5
-----	------	-----	------

日本では、ごぼうが土の中深くに長く根を張る特徴があることから「家や家業がその土地に根付く」と言われ、縁起の良い食べ物としてお正月のおせち料理に取り入れられてきました。今日は揚げたごぼうを甘辛いたで和えました。よんで食べてください。

**17**

①ごはん  
②牛乳  
③酒粕汁 ④高菜ふりかけ  
⑤おむすびのり

③さけボール・とうふ・あぶらあげ・みそ④ぶたにく  
②ぎゅうにゅう⑤おむすびのり  
③にんじん・はくさい・ふかねぎ・だいこん・しょうが  
④しょうが・たかなづけ・にんじん・たまねぎ  
①こめ③さといも④さとう  
②あぶら③ごま  
③さけかす・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・さけ  
④トウバンジャン・しょうゆ

617	24.9	763	29.2
-----	------	-----	------

1月17日は「おむすびの日」です。これは阪神・淡路大震災が起きた時、被災者に「おむすび」が振る舞われたことから、震災を忘れないよう制定されています。酒造りが盛んな兵庫県では、酒粕汁も振る舞われていました。

Table with 4 columns (20-23) and 1 row (24). Each column contains a menu item (e.g., ①★鶏飯, ②牛乳), a list of ingredients, and a table of values (614, 27.1, 747, 31.9).

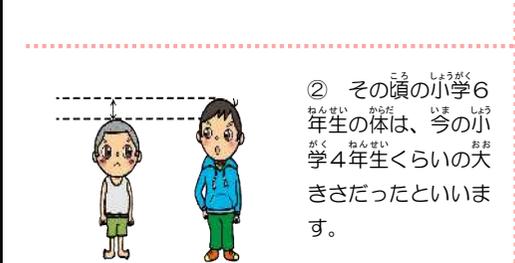
Table with 4 columns (27-30) and 1 row (31). Each column contains a menu item (e.g., ①ごはん, ②牛乳), a list of ingredients, and a table of values (613, 21.2, 760, 25.0).

「糸こんにやく」と「白滝」は、作り方の違いから違った名前がつけられました。こんにやくを紐のように細く切ったものが「糸こんにやく」で、穴の空いた筒からこんにやくを押し出したものが「白滝」です。どちらも同じこんにやくなのがおもしろいですね！

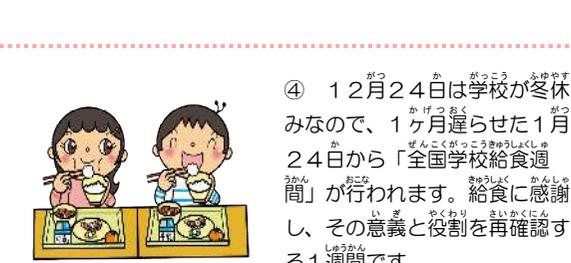
全国学校給食週間

1月24日を含む1週間は、全国学校給食週間です。今年度、南九州市では、1月20日～24日を学校給食週間とします。学校給食の意義や役割について、理解と関心を深めましょう。

① 昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



③ この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



『鹿児島をまるごと味わう学校給食週間』

- 20日 鶏飯(鹿児島県の郷土料理:市産産の米・干しいたけ・にんじん・つば漬けを使用)
21日 さつまいものクリームシチュー(市産産のさつまいも・にんじん・生しいたけ 県産産の鶏肉・牛乳を使用)
22日 根菜豚汁(鹿児島県の郷土料理:市産産の米・干しいたけ・にんじん・深ねぎを使用)
23日 カレーポトフ(市産産のにんじん・キャベツ 県産産の桜島鶏団子・ウインナーを使用)
24日 かわなべ牛のペッパー丼(市産産の米・かわなべ牛・にんじんを使用)