



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>ごはん</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>おかず</p> <p>1位 鶏の梅かつお 2位 から揚げ 3位 カレー</p>	<p>めん</p> <p>1位 ビリ芋フォー 2位 皿うどん 3位 うどん</p>
<p>パン</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>デザート</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と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

9日(木)いちごミルク
砂糖・塩・香料
炭酸Ca・紅麹

14日(火)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)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

17日(金)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

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
こだいずやし ふともやし
ほしいたけ なましいたけ つぼづけ
おちや こめ ぶたにく ぎゅうにく
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	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質	無機質
た	おもに体の調子をととのえるもの	ビタミン	
ら	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	30.1

8

①スタミナ丼
ごはん
スタミナ丼の具
②牛乳 ③わかぼちのみそ汁

①ぶたにく③とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ
②ぎゅうにく

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★わかめご飯
②牛乳
③雑煮
④いちごりんかけ

おもちをよくかみましょう

③とりにく・さつまあげ④だいず
①わかめ②ぎゅうにく

③にんじん・ほしいたけ・こだいずやし・はくさい
④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)

10

①★クロワッサン
②牛乳
③ミネストローネ
④魚のレモンソースかけ

③ベーコン・だいず④たら
②ぎゅうにく

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しろワイン・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

レモンの旬は12月の終わりから3月にかけてです。レモンと聞くと夏のイメージがありますが、実は冬が旬の食べ物です。レモンを選ぶポイントは、弾力があって、重たく、色にムラのないものです。今日は旬の深ねぎとソースにしました。

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・山芋・デキストリン
抹茶・トレハロース

24日(金)桜島鶏団子
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でん粉
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

31日(金)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★お茶一服
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ぎゅうにく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
①あぶら③ごま・ごまあぶら
①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
-----	------	-----	------

15

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ぎゅうにく

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・チキンブイヨン④しょうゆ・しお・こしょう

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

16

①ごはん
②牛乳
③酒粕汁 ④高菜ふりかけ
⑤おむすびり

③さけボール・とうふ・あぶらあげ・みそ④ぶたにく
②ぎゅうにく⑤おむすびり

③にんじん・はくさい・ふかねぎ・だいこん・しょうが
④しよが・たかなづけ・にんじん・たまねぎ

①こめ③さいと④さとう
④ごまあぶら・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
-----	------	-----	------

17

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だいず
②ぎゅうにく

③にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・ふかねぎ
④ごぼう

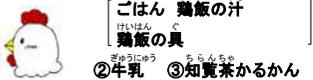
①コッペパン③うどん④こむぎ・でんぷん・さとう
③あぶら④あぶら・アーモンド⑤チョコジャム
③しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし(だし)
④しょうゆ・みりん

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

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、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よく噛んで食べましょう。

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たものです。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。

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「家や事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いタレで和えました。よく噛んで食べましょ

<p>20 ①★鶏飯 〔ごはん 鶏飯の汁 鶏飯の具〕 ②牛乳 ③知覧茶かるかん</p>  <p>①とりにく・たまご ①のり②ぎゅうにゅう ①しょうが・はねぎ・にんじん・ほししいたけ ①つぼづけ ①こめ③さといも④ちんちやくかん</p> <p>①とりがらスープ・かつおぶし(だし)・しょうゆ・さけ・みりん</p>	<p>21 ①ごはん ②牛乳 ③★根菜豚汁 ④桜島大根とぶりの煮付け</p>  <p>③ぶたにく・あぶらあげ・みそ④ぶり ②ぎゅうにゅう ①しょうが・れんこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ ③ふかねぎ④しょうが・さくらじまいこん・いんげん ①こめ③さといも④さとう ③こまあぶら</p> <p>③かつおぶし(だし)・さけ・とうがらし ④さけ・みりん・しょうゆ</p>	<p>22 ①★米粉パン ②牛乳 ③さつまいものクリーム煮 ④白菜サラダ</p>  <p>③とりにく・しろいんげんまめ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ③なましいたけ・フロccoliン・たまねぎ・にんじん ④はくさい・カリフラワー・にんじん・きゅうり・えだまめ・レモン・ゆず ①こめ②パン③さつまいも④こまぎこ④さとう ③バター④こまあぶら・オリーブオイル</p> <p>③とりがらスープ・コンソメ・しお・こしょう ④す・しょうゆ</p>	<p>23 ①かわなべ牛のペッパー丼 〔ごはん ペッパー丼の具〕 ②牛乳 ③野菜のトロトロスープ</p>  <p>①ぎゅうにく③とろろ・かまぼこ ②ぎゅうにゅう ①にんにく・たまねぎ・いんげん・にんじん・コーン・りんご ③しょうが・にんじん・はくさい・レタス・ふかねぎ・ほししいたけ・えのきたけ ①こめ③さといも④さとう・でんぶ ①マーガリン③こまあぶら</p> <p>①しお・こしょう・あかワイン・しょうゆ・ウスターソース ③しょうゆ・さけ・みりん・とりがらスープ・ちゅうかだし</p>	<p>24 ①お茶ミルクパン ②牛乳 ③桜島鶏団子のカレーポトフ ④さつまいもとりんごのオープン焼き</p>  <p>③さくらじまいとりんご・ウインナー ①ぎゅうにく②ぎゅうにゅう ①おちや③にんじん・たまねぎ・キャベツ・えだまめ ③りんご④レモン ①おちやミルクパン③じゃがいも④さつまいも・さとう ④バター</p> <p>③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ・カレー・こしょう ④しお</p>
614 27.1 747 31.9	612 23.4 759 27.6	611 25.4 752 30.3	622 26.6 771 31.4	620 24.5 769 30.0

<p>27 ①ごはん ②牛乳 ③大根のそぼろ煮 ④おかか炒め</p>  <p>③ぶたにく・だいず・あつあげ④あぶらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③だいこん・たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・ほししいたけ ③いんげん④つぼづけ・こまつな・ふともやし・にんじん ①こめ③じゃがいも・さとう・でんぶ④さとう ④あぶら④こまあぶら</p> <p>③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん</p>	<p>28 ①★血うどん 〔血うどん 血うどんの具〕 ②牛乳 ③焼き芋 ④〇乳酸菌飲料</p>  <p>③ぶたにく・かまぼこ ②ぎゅうにゅう④にゅうさんきんいんりょう ①にんじん・キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ふともやし ①きくらげ・にら・しょうが ①さらうどん・さとう・でんぶ③さつまいも ①あぶら ①しょうゆ・ばいたん・ちゅうかだし</p>	<p>29 ①コッペパン ②牛乳 ③にんじんのポタージュスープ ④ごぼうとツナのソテー</p>  <p>③とりにく④かつお ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・スキムミルク ③にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・かぼちゃ・パセリ ④にんじん・たまねぎ・ごぼう・パセリ ①コッペパン③さつまいも・こむぎこ ③マーガリン④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③しるワイン・しお・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン ④しょうゆ・とうがらし・しお・こしょう</p>	<p>30 ①ごはん ②牛乳 ③豆乳みそ汁 ④ピリ辛みそごはんの具</p>  <p>③だいず・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・こめみそ④ぶたにく・だいず・あかみそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・こまつな・ふかねぎ ④にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら ①こめ③さといも④さとう ④あぶら ③にほし(だし) ④トウバンジャン・さけ・みりん・しょうゆ</p>	<p>31 ①★かつおバーガー 〔バーガーパン かつおトロッケ スライスチーズ〕 ②牛乳 ③冬野菜のコンソメスープ</p>  <p>③ミートボール④かつおトロッケ ②ぎゅうにゅう⑤チーズ ③はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・かぶ・パセリ ①バーガーパン③じゃがいも ③あぶら④あぶら ③とりがらスープ・コンソメ・しょうゆ・こしょう・しお</p>
613 21.2 760 25.0	608 20.7 751 24.1	630 27.3 773 32.7	615 23.9 762 28.2	658 27.6 774 31.5

「茶こんにやくと白滝」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「茶こんにやく」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。

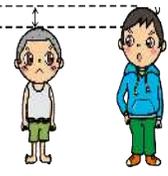
① 昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が乏しく、栄養不足の子どもがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



③ この日本の様子を見て、外国から食べ物へ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、学校給食がはじまりました。



② その頃の小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大さきだったといえます。



④ 12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



『鹿児島をまるごと味わう学校給食週間』

<p>20日 ・鶏飯(鹿児島県の郷土料理:市内産の米・干しいたけ・にんじん・つぼ漬けを使用) ・知覧茶かるかん(鹿児島県の郷土菓子:南九州市にある小田屋さん、知覧茶使用)</p>	<p>・ごはん(市内産の米を使用) ・根菜豚汁(鹿児島県の郷土料理:市内産の米・干しいたけ・にんじん・深ねぎを使用 県内産の豚肉・ごぼう・麦みそを使用)</p>
<p>21日 ・桜島大根とぶりの煮付け(県内産の桜島大根・ぶりを使用) ・米粉パン(県内産の小麦を使用)</p>	<p>・さつまいものクリームシチュー(市内産のさつまいも・にんじん・生しいたけ 県内産の とりにく ぎゅうにゅう しょうゆ 使用)</p>
<p>22日 ・白菜サラダ(市内産の白菜・にんじんを使用)</p>	<p>・野菜のトロトロスープ(市内産のにんじん・白菜・レタス・深ねぎ・干しいたけを使用)</p>
<p>23日 ・かわなべ牛のペッパー丼(市内産の米・かわなべ牛・にんじんを使用) ・お茶ミルクパン(市内産のお茶・県内産の小麦・牛乳を使用)</p>	<p>・カレーポトフ(市内産のにんじん・キャベツ・県内産の桜島鶏団子・ウインナーを使用)</p>
<p>24日 ・さつまいもとりんごのオープン焼き(県内産のさつまいもを使用)</p>	<p></p>



★印は業者が配送を行います(容器や袋は学校で処分をお願いします)。 ○印は業者が配送を行います。(容器は業者が回収します) ※都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。