



<p>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。 こめ ぶたにく うずらたまご</p> <p>ぎゅうにく ほししいたけ こだいずもやし ふともやし おちゃ いちご ほしだいこん</p> <p>つきこんにやく しょうが だいこん にんじん ふかねぎ なましいたけ キャベツ みそ</p>		<p>加工食品等の使用食材</p> <p>3日(月)・25(火)カレールウ 小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・カレー粉・トマトペースト・牛肉エキス・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・チキンエキスパウダー・クローブ・コリアンダー・コンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素</p> <p>4日(火)・6日(木)・25日(火)・27日(木) ノンエッグマヨネーズ 食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香辛料抽出物</p>		<p>5日(水)いわしのみぞれ煮 いわし・大根・砂糖・しょうゆ・馬鈴薯・本みりん・食塩・水</p> <p>6日(木)鶏肉団子 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でん粉・砂糖・香辛料・食塩・たん白加水分解物・炭酸カルシウム・クエン酸・第一鉄ナトリウム・水</p> <p>7日(金)かんぱちボール かんぱち落とし身・たまねぎ・パン粉・ばれいしよでん粉・なたね油・白ワイン・魚醤・食塩・砂糖・調整水</p> <p>※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。</p>		<p>今年(ことし)の節分は、2月2日です。</p>	
<p>主(ま)に使用される調味料(たみりょう)です。 小(こ)一(いち)エネルギーたんぱく質 中(ちゆう)一(いち)エネルギーたんぱく質</p>		<p>献立(けんてい)ひとくちメモ 献立(けんてい)の由来(ゆらい)や食材(しょくざい)の紹介(しょうかい)などをします。</p>					

<p>3 ①煮ごはん ②牛乳 ③★やぐらカレー ④★ナタデココポンチ</p>		<p>4 ①★メロンパン ②牛乳 ③★ABCスープ ④じゃがいものホットサラダ</p>		<p>5 ①ごはん ②牛乳 ③★肉じゃが ④いわしのみぞれ煮</p>		<p>6 ①セルフツナサンド (ドッグパン・セルフツナサンドの具) ②牛乳 ③ミートボールのトマト煮</p>		<p>7 ①ごはん ②牛乳 ③かんぱちのつみれ汁 ④★鶏肉の梅かつお風味</p>	
<p>③ぶたにく ②ぎゅうにく③チーズ ③しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・なましいたけ ③ふかねぎ・トマト・りんご④ナタデココ・アロエ・りんご・もも ①こめ・むぎ③じゃがいも ③あぶら ③あかワイン・とりがらスープ・カレールウ・ウスターソース ③しょうゆ・カレーこ</p>		<p>③ウインナー④ベーコン ②ぎゅうにく ③にんじん・たまねぎ・こまつな ④たまねぎ・コーン・パセリ ①メロンパン③じゃがいも・アルファベットマカロニ④じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ ③しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ・とりがらスープ ④しお・こしょう・しょうゆ</p>		<p>③ぶたにく・あつあげ④いわしそれぞれに ②ぎゅうにく ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③いとこんにやく・グリーンピース ①こめ③じゃがいも・さとう ③あぶら ③さけ・しょうゆ・みりん・さけ・かつおぶし(だし)</p>		<p>①まぐろ③とりにくだんご ②ぎゅうにく③チーズ ①たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・パセリ ③にんじん・たまねぎ・にんにく・しめじ・こまつな・えだまめ・トマト ①ドッグパン③じゃがいも・さとう・でんぷん ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ③あぶら ①しお・こしょう ③あかワイン・ケチャップ・とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ</p>		<p>③かんぱちボール・とうふ・あぶらあげ・みそ④とりにく・かつおぶし ②ぎゅうにく ③にんじん・だいこん・はねぎ ④うめ ①こめ③じゃがいも④でんぷん・さとう ④あぶら ③にほし(だし) ④しお・さけ・みりん</p>	
<p>650 22.5 770 26.0</p>		<p>723 21.6 954 27.0</p>		<p>659 27.2 759 30.4</p>		<p>668 27.9 818 33.5</p>		<p>694 32.9 824 36.2</p>	

<p>10 ①なかくし丼 (煮ごはん・なかくし丼の具) ②牛乳 ③こんにやくのきんぴら</p>		<p>11 建国記念の日</p>		<p>12 ①ごはん ②牛乳 ③★麻婆豆腐 ④もやしの中華炒め</p>		<p>13 ①★ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④★チョコケーキ</p>		<p>14 ①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④豚肉の生姜炒め</p>	
<p>①ぶたにく・あぶらあげ・たまご③さつまあげ ②ぎゅうにく③くわかめ ①にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ・はねぎ ③にんじん・ごぼう・つきこんにやく・しょうが ①こめ・むぎ・さとう・でんぷん③さとう ③ごまあぶら ①わふうだし・さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ③しょうゆ・みりん・トウバンジャン</p>		<p>③ウインナー④たまご ①ぎゅうにく②ぎゅうにく④ぎゅうにく ③にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ ③ブロッコリー ①ミルクパン③じゃがいも④こむぎこ・さとう・チップチョコ ④バター ③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ・こしょう ④ベーキングパウダー・じゅうそう</p>		<p>③ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ④ちくわ ②ぎゅうにく ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③たけのこ・グリーンピース④にんじん・ふともやし・コーン・にら ①こめ③さとう・でんぷん④さとう ③ごまあぶら④あぶら・ごまあぶら・ごま ③トウバンジャン・さけ・ケチャップ・さけ・しょうゆ・ちゅうかだし ④しょうゆ</p>		<p>③ウインナー④たまご ①ぎゅうにく②ぎゅうにく④ぎゅうにく ③にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ ③ブロッコリー ①ミルクパン③じゃがいも④こむぎこ・さとう・チップチョコ ④バター ③とりがらスープ・しょうゆ・コンソメ・こしょう ④ベーキングパウダー・じゅうそう</p>		<p>③さけボール・とうふ・みそ④ぶたにく ②ぎゅうにく ③しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ふかねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ・ピーマン ①こめ③じゃがいも④さとう ④あぶら・すりこま ③さけ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・さけ</p>	
<p>617 26.0 731 30.2</p>		<p>671 27.6 830 32.5</p>		<p>642 23.6 778 28.3</p>		<p>596 26.7 740 31.6</p>			

<p>たっぷりお茶むらいの日</p>		<p>食事の前には しっかり手を洗おう!</p>		<p>ものがたり給食</p>		<p>今年(ことし)もアンコールメニュー、おかず部門で人気ナンバー1は、「鶏の梅かつお風味」でした。給食センターで1個1個丁寧に油で揚げた鶏肉を、給食センター特製のタレと、からいりした鰹節とからめます。一手間のおいしさが人気の秘密かもしれません。</p>	
<p>みなみきゅうしゅうしん 産物(さんぶつ)を、たっぷり(たっぷり)使(つか)いました。献立(けんてい)と一緒(いっしょ)に、なかよく、郷土(きょうど)産物(さんぶつ)を味わ(あじわ)いましょう。</p>		<p>※4日は、5月に給食センターにて職場体験学習(じやばくたいけんがくしゅう)を行った、川辺(かわべ)中(なかつ)3年(さんねん)大坪(おおつぼ)由芽(ゆめ)さんが考えた献立(けんてい)です。</p>		<p>もやしは、緑豆(りよくとう)やブラックマペ(ブラックマペ)・大豆(だいず)などの豆(まめ)を、暗い場所(くらばしょ)で芽(め)を出(だ)し、本葉(ほんば)が開(ひら)かないうちに、食(た)べる食品(しょくひん)です。ビタミン類(びたみんるい)や無機質(むけいしつ)が多く含(ふく)まれています。給食(きじき)に使(つか)っているもやしは、すべて南九州市(みなみきゅうしゅうし)で栽培(さいばい)されたもやしです。</p>		<p>今回は「ティモシーとサラのてづくりケーキコンテスト」のお話(はなし)から、給食センターで手作り(てづくり)したチョコケーキ(チョコケーキ)をお届(おど)けします。</p>	

<p>17 ①★ピビンパ(丼) (妻ごはん・ピビンパ丼の具) ②牛乳 ③トック入りスープ</p> <p>トックはよくかんでたべましょう</p> <p>①ぶたにく③とりにく ②ぎゅうにゅう</p> <p>①にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・こだいずもやし・こまつな ③にんじん・だいこん・ほししいたけ・はくさい・チンゲンサイ ①こめ・むぎ・さとう・でんぶん③トック ③ごまあぶら</p> <p>①トウバンジャン・さけ・しょうゆ・みりん ③しお・こしょう・ちゅうかだし・さけ・しょうゆ・とりがらすープ</p> <p>595 28.3 738 33.4</p>	<p>18 ①★チーズパン ②牛乳 ③★冬野菜のシチュー ④★いちごのヨーグルト和え</p> <p>③とりにく・ベーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう ①チーズ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ④ヨーグルト</p> <p>③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー ④いちご・りんご・パイナップル ①チーズパン③じゃがいも・こむぎ ③マーガリン ③しるワイン・とりがらすープ・しお・こしょう・コンソメ</p> <p>641 29.0 794 35.3</p>	<p>19 ①★ゆかりごはん ②牛乳 ③ぼかぼか汁 ④切り干し大根のソース炒め ⑤★焼きプリンタルト</p> <p>③あぶらあげ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう</p> <p>①あかし③にんじん・だいこん・こだいずもやし・ほししいたけ・はくさい・しょうが ③はねぎ④しょうが・ほしだいこん・にんじん・キャベツ・ふともやし ①こめ③でんぶん⑤やきプリンタルト ④あぶら</p> <p>①しお③しお・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④さけ・しお・こしょう・とんかつソース・ウスターソース</p> <p>663 21.3 758 24.0</p>	<p>20 ①★黒糖パン ②牛乳 ③★ピリ辛フォー ④★大学芋</p> <p>③ぶたにく・やきぶた・だいず ②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ ③きくらげ・にら</p> <p>①ことうパン③クイツィオ(ひらピーフン)④さつまいも・さとう・みずあめ ③ごまあぶら・ねりごま④あぶら・くろごま ③トウバンジャン・さけ・しお・しょうゆ・とりがらすープ ④しょうゆ・みりん</p> <p>619 24.2 776 29.4</p>	<p>21 ①ごはん ②牛乳 ③★おでん ④かつおみそ</p> <p>うずらたまごはよくかんでたべましょう</p> <p>③とりにく・ちくわ・うずらたまご・がんもどき④かつお・みそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ</p> <p>③にんじん・だいこん・こんにやく・いんげん ④しょうが・ごぼう・にんじん・にら ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ④あぶら</p> <p>③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん</p> <p>684 26.6 840 30.5</p>
<p>トックは、韓国のもちのことです。「トック」がもち、「ク」がスープという意味があるそうです。日本では、もち米でもちを作りますが、韓国ではうるち米を使っています。トックは、煮込んだものにびじく、うす輪切りにしてあるのが特徴です。</p>				
<p>24 振替休日</p> <p>しっかり身支度!</p>	<p>25 ①★米粉パン ②牛乳 ③★カレーうどん ④ひじきのツナマヨ炒め</p> <p>③ぶたにく④かつお ②ぎゅうにゅう③チーズ④ひじき</p> <p>③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ふかねぎ・りんご ④にんじん・たまねぎ・えだまめ ①こめ③うどん④さとう ③あぶら④あぶら・ノンエッグマヨネーズ・すりごま ③さけ・カレー・こ・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ ④さけ・しお・しょうゆ</p> <p>646 25.7 813 31.1</p>	<p>26 ①★茶飯 ②牛乳 ③★具だくさんみそ汁 ④きびなのかば焼き風</p> <p>③とうふ・あぶらあげ・みそ ②ぎゅうにゅう③わかめ④きびなご</p> <p>①まつちや ③にんじん・だいこん・しめじ・はくさい ①こめ③じゃがいも④さとう ④あぶら・ごま</p> <p>①しお③にほし(だし) ④しょうゆ・みりん</p> <p>614 24.7 723 28.5</p>	<p>27 ①★りんごパン ②牛乳 ③★パンネのポロニーソース ④かみかみサラダ</p> <p>③ぶたにく・ハム・だいず④だいず ②ぎゅうにゅう</p> <p>①りんご③にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト ④きゅうり・にんじん・えだまめ ①りんご③パンネ④さつまいも・さとう ③あぶら・オリーブあぶら④ノンエッグマヨネーズ</p> <p>③しお・あかワイン・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・ハヤシルウ ③とりがらすープ④しょうゆ</p> <p>723 28.6 894 34.6</p>	<p>28 ①★美ごはん ②牛乳 ③★かきたま汁 ④★かわなべ牛のサイコロステーキ</p> <p>③とうふ・たまご④ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ほねぎ ④にんにく・だいこん・にんじん ①こめ・むぎ③でんぶん④さとう</p> <p>③しょうゆ・さけ・しお・かつおぶし(だし) ④しお・こしょう・あかワイン・す・しょうゆ・しお</p> <p>670 25.8 795 29.9</p>
<p>パンは、戦国時代にポルトガルから伝わり、織田信長も好んで食べたと言われています。小麦粉に塩などを加えてこね、発酵させて焼いて作られます。朝食のパンは、指宿の山崎パンさんが作り、届けられます。今日は、米粉パンです。</p>				
<p>今日は、アンコール給食「めん部門」で、一番人気となった、ピリ辛フォーです。ピリ辛フォーのピーフンは、米から作られる麺です。米粉をこねたものを、沸騰したお湯の中に押し出し、ゆでた後、乾燥させて作られます。</p>				
<p>今日は、アンコールメニューにも多くリクエストのある、「かわなべ牛」の肩ロースの部分を、サイコロステーキにしてお届けします。ちょうどおいしい時期の大根をすりおろし、朝食センター特製のよろしん酢で味付けしました。</p>				

加工食品等の使用食材

※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

- 13日(木)チップチョコ
砂糖・カカオマス・植物油脂・ココアパウダー・乳化剤・香料
- 14日(金)鮭ボール
鮭・たらすり身・玉葱・植物油脂・食塩・清酒・砂糖・酵母エキス・加工デンプン
- 17日(月)トック
米粉・食塩・酒精・pH調整剤・乳化剤・水
- 19日(水)焼きプリンタルト
小麦粉・マーガリン・砂糖・液全卵・食塩・炭酸Ca・香料・カロチノイド色素・乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖卵黄・脱脂粉乳・香辛料・水・キシロース・キシリタンガム・乳化剤
- 27日(木)ハヤシルウ
小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖・トマトペースト・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・牛肉エキス・ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素

※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。

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます

からだを大きくしてくれる
力のもとになってくれる
病気にかりにくくしてくれる

げんきなからだをつくるため、いろいろな食べ物を食べることを心がけましょう。

★印は、中学3年生のアンコール給食です