



月				火				水				木				金																							
こんだてめい 献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。 <table><tr><td>は</td><td>おもに体をつくる ものになるもの</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>た</td><td>おもに体の調子 をととのえるもの</td><td>ビタミン</td></tr><tr><td>ら</td><td>おもにエネルギー のもとになるもの</td><td>炭水化物</td></tr><tr><td>き</td><td></td><td>脂質</td></tr></table> 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 こんだて 献立ひとくちメモ こんだて ゆらい しよくがい しよくがい 献立の由来や食材の紹介などをします。				は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質	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	き		脂質	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 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 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 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				加工食品等の使用食材 3日(月)・26(水)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 ロブ・コリアンダー・コーンパウダー・ジンジャー・ アミノ酸等・カラメル色素 4日(火)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 ※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。				5日(水)・7日(金)・26日(水)・28日(金) 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・香料抽出物 6日(木)かんぱちボール かんぱち落とし身・たまねぎ・パン粉・ばれいしょでん粉・ なたね油・白ワイン・魚醤・食塩・砂糖・調整水 7日(金)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				ことし せつぶん 今年の節分は、 2月2日です。 うさぎ											
は	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質																																					
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																																					
き		脂質																																					
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 やぐら				4 ①ごはん ②牛乳 ③★肉じゃが ④いわしのみぞれ煮 いわし				5 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 メロンパン				6 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 かんぱち				7 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 セルフツナ																							
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 <table><tr><td>650</td><td>22.5</td><td>770</td><td>26.0</td></tr></table> やぐらカレーの名前は、南九州市の冬の風物詩である「やぐ ら大根」に由来します。毎年、12月から1月 頃まで、収穫した だいこん、きょうだい、はつ、かんぼうにさします。今日のカレー には、南九州市産の 大根やにんじん等を使います。				650	22.5	770	26.0	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・にんにく・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) <table><tr><td>659</td><td>27.2</td><td>759</td><td>30.4</td></tr></table> 2月2日は、節分でした。節分にちなみ、今年は、いわしのみぞ れ煮をお届けします。いわしは、大衆魚といわれ、庶民の味とし て親しまれています。スペインやポルトガルなど世界的にもよく 食べられ、世界各地に郷土料理が多い魚なのです。				659	27.2	759	30.4	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 <table><tr><td>723</td><td>21.6</td><td>954</td><td>27.0</td></tr></table> 今日は、アンコール給食「パン部門」で不動の一番 人気を ほこる、メロンパンです。名前の由来は、いろいろな説がありま すが、メロンパンやあんぱんは、日本で工夫され、生まれたパン なのです。みなさん、知っていましたか？				723	21.6	954	27.0	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でんぶん・さとう ④あぶら ③にほし(だし) ④しお・さけ・みりん <table><tr><td>694</td><td>32.9</td><td>824</td><td>36.2</td></tr></table> 今年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。				694	32.9	824	36.2	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・でんぶん ①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 <table><tr><td>668</td><td>27.9</td><td>818</td><td>33.5</td></tr></table> ツナは、保存食の一つです。今日は、マグロを使ったツナで す。ツナには、体をつくるものになるたんぱく質が多く含まれてい ます。また、ツナなど魚の脂には、EPA・DHA など 体に良 い成分が含まれているんですよ。				668	27.9	818	33.5
650	22.5	770	26.0																																				
659	27.2	759	30.4																																				
723	21.6	954	27.0																																				
694	32.9	824	36.2																																				
668	27.9	818	33.5																																				
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 なかくし				11 けんこくきねんひ 建国記念の日 けんこく				12 ①ごはん ②牛乳 ③★麻婆豆腐 ④もやしの中華炒め もやし				13 ①ごはん ②牛乳 ③石狩汁 ④豚肉の生薑炒め いしかり				14 ①★ミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④★チョコケーキ チョコケーキ																							
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・でんぶん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 <table><tr><td>617</td><td>26.0</td><td>731</td><td>30.2</td></tr></table> ちや ひ たっぷりお茶むらいの日 みなみきゅうしゅうしん さんぶつ つか こんだて 南九州市の 産物を、たっぷり使いました。献立と 同じく、なかよく、郷土の産物を味わいましょう。				617	26.0	731	30.2	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・でんぶん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 <table><tr><td>671</td><td>27.6</td><td>830</td><td>32.5</td></tr></table> もやしは、緑豆やブラックマツペ・大豆などの豆を、暗い場所 で芽を出し、本葉が開かないうちに、食べる食品です。ビタミン類 や無機質が多く含まれています。給食に使っているもやしは、す べて南九州市で 栽培されたもやしです。				671	27.6	830	32.5	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・すりごま ③さけ・かつおぶし(だし) ④しょうゆ・さけ <table><tr><td>596</td><td>26.7</td><td>740</td><td>31.6</td></tr></table> いしかり汁は、鮭の身を入った汁物で、北海道の郷土料理の一つで す。今日は、みなさんが食べやすいように、鮭のすり身を使っ て、鮭ボールを使ってお届けします。なお、鮭の赤い色は「アス タキサンチン」という、天然の色素です。				596	26.7	740	31.6	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ブロックリー 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 <table><tr><td>642</td><td>23.6</td><td>778</td><td>28.3</td></tr></table> きゅうしゅう ものがたり給食 こんがいは「ティモシーとサラのてづくりケーキコンテスト」のお話 今回は、給食センターで手作りしたチョコケーキをお届けします。				642	23.6	778	28.3								
617	26.0	731	30.2																																				
671	27.6	830	32.5																																				
596	26.7	740	31.6																																				
642	23.6	778	28.3																																				

17 ①★ビビンバ丼(妻ごはん・ビビンバ丼の具) ②牛乳 ③トック入りスープ  トックはよくかんでたべましょう	18 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 	19 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 	20 ①ごはん ②牛乳 ③★おでん ④かつおみそ うずらたまごはよくかんでたべよう	21 ①★黒糖パン ②牛乳 ③★ピリ辛フォー ④★大芋 
①ぶたにく③とりにく ②ぎゅうにゅう 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③トック ③ごまあぶら 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 595 28.3 738 33.4	③あぶらあげ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう 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⑤やきプリンタルト ④あぶら 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 663 21.3 758 24.0	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 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・アロエ ①チーズパン③じゃがいも・こむぎ ③マーガリン ③しろワイン・とりがらすープ・しお・こしょう・コンソメ 641 29.0 794 35.3	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 ③にんじん・だいこん・こんにゃく・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 ③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん 684 26.6 840 30.5	③ぶたにく・やきぶた・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・たけのこ ③きくらげ・にら ①ことうパン③クイツィオ(ひらピーフ)④さつまいも・さとう・みずあめ ③ごまあぶら・ねりこ④あぶら・くろこま 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 619 24.2 776 29.4
24 振替休日  トックは、韓国のものことです。「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、韓国ではもち米を使っています。トックは、煮込んだもちのびにく、うすく輪切りにしてあるのが特徴です。	25 ①★茶飯 ②牛乳 ③★臭だくさんみそ汁 ④きびなごのかば焼き風  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 ①まっちゃん 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 ①しお③にら(だし) ④しょうゆ・みりん 614 24.7 723 28.5 きょう ちらし茶を炊き込んだ、茶飯です。茶飯は、本市独自のメニューで、アンコールメニューでもリクエストがありました。お茶の葉には、ビタミン類や食物繊維、健康に良いと言われるカテキン・タンニンなどが含まれています。	26 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  ③ぶたにく④かつお ②ぎゅうにゅう③チーズ④ひじき 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・カレー・ウスターソース・ケチャップ ④さけ・しお・しょうゆ 646 25.7 813 31.1 パンは、戦国時代にポルトガルから伝わった、おだのぶながこの食べたとされています。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。給食のパンは、指宿の山崎パンさんが作り、届けてくれます。今日は、米粉パンです。	27 ①妻ごはん ②牛乳 ③★かきたま汁 ④★かわなべ牛のサイコロステーキ  ③とうふ・たまご④ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ ④にんにく・だいこん・にんじん ①こめ・むぎ③でんぶ④さとう 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 670 25.8 795 29.9 きょうは、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、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、給食センター特製のおろしポン酢で味付けしました。	28 ①★りんごパン ②牛乳 ③★ペンネのポロニーソース ④かみかみサラダ  ③ぶたにく・ハム・だいず④だいず ②ぎゅうにゅう 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りんごパン③ペンネ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 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 723 28.6 894 34.6 きょうのかみかみサラダには、炒った大豆を使っています。サラダに入っている野菜とともに、よくかんでいただきます。大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質などの栄養が、とても多く含まれています。

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



はしを
たたく
もとう



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

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)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

14日(金)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

17日(月)トック
米粉・食塩・酒精・pH等製剤・
乳化剤・水

18日(火)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・キサンタンガム・乳化剤

28日(金)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。