

献立名			8 (木)		9 (金)	
は た ら き			おもとに体をつくる もとになるもの		たんぱく質 無機質	
おもとに体の調子を 整えるもの			ビタミン		ビタミン	
おもとにエネルギーの もとになるもの			炭水化物		炭水化物	
献立ひとくちメモ			献立の由来や 食材の紹介などをします。		献立の由来や 食材の紹介などをします。	
今年あけましておめでとうございます 寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体 と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。 今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。			④ごぼうとツナのソテー ★①メロンパン ★③コンソメ スープ		④れんこんそばろ井の具 ①ごはん ③白玉雑煮	
おもとに体をつくる もとになるもの			③ミートボール・ハム ④かつお ②ぎゅうにゅう		③とりくに・かまぼこ ④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう	
おもとに体の調子を 整えるもの			③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③えのきたけ・ブロッコリー ④にんじん・たまねぎ・ごぼう ④パセリ ①メロンパン		③にんじん・ほししいたけ・はくさい ③こだいずもやし・しゅんぎく ④しょうが・にんじん・れんこん ④こんにゃく・グリーンピース ④さとう ④あぶら・ごま	
おもとにエネルギーの もとになるもの			④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③コンソメ・しお・こしょう ③とりがらスープ・しょうゆ ④しょうゆ・しお・こしょう		③しょうゆ・しお・さけ・みりん ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん	
主使用される調味料です。			704 24.5 596 22.4		931 30.5 738 26.3	
小学校:エネルギーKcal たんぱく質g			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 コール献立が登場するので、給食を業 しみにしていただきます。 3学期も寒さに負けず、体をしっかり動 かし、給食をおいしく食べてください。		雑煮は、家庭や地域によって味や食 材が異なります。しょうゆ味やみそ味、 お餅の形も様々です。四国では、あんこ の入ったおもちを入れる雑煮もあるそ うです。雑煮を食べ、みなさんが健康で 幸せな一年を過ごせるよう、給食セン ター一同、祈っています。	
中学校:エネルギーKcal たんぱく質g			アンコール給食 今回、9年間の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。(アンコール給食には★印がついています。)		ごはん 1位 キムタクごはん 2位 鶏飯 3位 わかめごはん	
おかず 1位 鶏肉の梅かつお 2位 からあげ 3位 ABCスープ			めん 1位 ピリ辛フォー 2位 うどん 3位 血うどん		パン 1位 メロンパン 2位 クロワッサン 3位 黒糖パン	
デザート 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			12(月)		13(火)	
今月の地場産物の 利用について ★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。			14(水)		15(木)	
米 干しいたけ つぎこんにやく こんにやく 小大豆もやし 太もやし 豚肉 みそ さつまいも お茶 ブロッコリー 知覧茶かるかん キャベツ 大根 白菜 にんじん レタス			16(金)		★⑤おむすびの日	
成人の日 1月17日は 「おむすびの日」			④ミックスかりんとう ★①米粉パン ★③ピリ辛 フォー		★④フルーツポンチ ★①黒糖パン ★③コーンポ タージュスープ	
③ぶたにく・やきぶた・だいず ④だいず ②ぎゅうにゅう ③にんじん・しょうが・ふかねぎ ③にんじん・たまねぎ・たけのこ ③チンゲンサイ・きくらげ			④キャベツのソテー ①まごはん ★③ハヤシ ライス		③とりくに・ベーコン・だいず・とうにゅう ③しろいんげんまめ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③ブロッコリー・コーン ④パイン・アロエ・りんご・もも	
①こめ②③きつね(ビーフン) ④さつまいも・くろざとう ③ねりごま・ごまあぶら ④あぶら ③トウバンジャン・さけ・とりがらスープ ③しょうゆ・しお ④しょうゆ			①こめ・むぎ ③じゃがいも・くろざとう ④あぶら・ごま ③あかワイン・ウスターソース・しょうゆ ③ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシルウ ④しょうゆ・しお・こしょう		①こくとうパン③じゃがいも・こめ ④ぶどうゼリー ③とりがらスープ・しお・こしょう ③コンソメ	
625 27.9 605 20.8 616 25.4 611 25.0			778 33.4 750 24.5 761 30.6 757 29.2		30年前の1月17日、阪神・淡路大震 災が起きたとき、ボランティアの人たち が、被災者のため「おむすび」を作りま した。みんなの助け合いが「人と人を結 ぶ」と、「おむすびの日」と制定されまし た。 今日は、大きなのに、ごはんとお菓 子を包んでいただきます。	
今日は、アンコール給食の上位に挙 がった、ピリ辛フォーです。ピリ辛フォー のビーフンは、米から出来ている種で す。米の粉をこねたものを、沸騰したお 湯の中に押し出してゆでた後、乾燥させ たものです。平たいビーフン「クイツイ オ」を使いました。			ハヤシライスは、「ハッシュドビーフ・ア ンド・ライス」が正式な名前で、明治時代 の中頃から、広く親しまれてきた西洋料 理です。「ハッシュ」には、細かく切るな どという意味があるそうです。ごはんにか けていただきます。		今日は、リクエストがとて多い、フ ルーツポンチです。アンコール給食で も、様々なフルーツポンチが挙がります 。フルーツポンチの「ポンチ」は、果汁 等を混ぜたアルコールの飲み物やデ ザートのことを指します。給食では、ア ルコールを使っていないので安心して ください。	

## 加工食品等の使用食材

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

8日(木)ミートボール  
鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物たん白  
粒状植物性たん白・食物繊維・砂糖  
しょうゆ・食塩・香辛料・植物油・なたね油  
加工デンプン・アミノ酸・炭酸Ca  
ピロリン酸・調整水等

8日(木)・20日(火)・27日(火)  
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・清酒・加工デンプン・増粘多糖類  
アミノ酸・香辛料抽出物

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(火)トウバンジャン  
水・唐辛子・食塩  
塩漬唐辛子加工品  
発酵調味料  
みそ  
パプリカ  
から豆腐  
アミノ酸等  
酒精  
pH調整剤

14日(水)ハヤシルウ  
小麦粉・ラード・バーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖  
トマペースト・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

14日(水)デミグラスソース  
小麦粉・牛脂・豚脂混合油・トマペースト・砂糖・食塩  
ゼラチン・しょうがペースト・オニオンパウダー  
ガーリックパウダー・調味油・香辛料・野菜エキス  
香味油・ポークエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品  
ビーフエキス・カラメル色素・アミノ酸等  
酸味料・香料

15日(木)ぶどうゼリー  
果糖ぶどう糖液糖・砂糖  
ぶどう糖・ぶどう果汁・増粘多糖類  
酸味料・香料・ビタミンC  
クチナシ・紅糖・クエン酸・炭酸Na





16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・でん粉・なたね油  
白ワイン・魚肝油・食塩  
砂糖・調整水

16日(金)車厘子  
たかなし・しょうゆ・醸造酢  
食塩・香辛料  
酒精・アミノ酸等  
ソルビトール・酸味料

献立名		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
大根やぐらの風景		④ツナのソテー ①麦ごはん ★③やぐらカレー	④ひじきとれんこんの炒めサラダ ①県産小麦米粉パン ★③五目うどん	④きびなごのお茶風味 ★①ゆかりごはん ③さつま汁	④ひまわりサラダ ①県産小麦コッペパン ★③地元野菜のクリームシチュー	④知覧茶かるかん ⑤きざみのり ★④鶏飯の具 ①麦ごはん ★③鶏飯の汁
は	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 ③ぶたにく ④かつお ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③とりにく・あぶらあげ・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③とりにく・あぶらあげ・みそ ④きびなご ②ぎゅうにゅう	③ウインナー・さけボール・とうにゅう ③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とりにく ④とりにく・たまご ②ぎゅうにゅう ⑤のり
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン ③しょうが・にんにく・だいこん ③にんじん・ふかねぎ ④キャベツ・にんじん・コーン	③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③はくさい・ふかねぎ ④れんこん・にんじん・たまねぎ ④こまつな	③こんにやく・にんじん・だいこん ③ごぼう・はねぎ・しょうが ④しょうが・おちゃ	③にんじん・たまねぎ・かぶ ③はくさい・グリーンピース ④ブロッコリー・キャベツ・にんじん ④コーン	③しょうが・はねぎ ④にんじん・ほししいたけ ④つぼづけ
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら	①こめ・パン③うどん ④さとう ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ・あぶら・ごま	①こめ③さつまいも・くろざとう ④でんぶん・さとう ④あぶら	①コッペパン③じゃがいも・こむぎこ ④さとう ③マーガリン ④オリーブあぶら・ごま	①こめ・むぎ④さとう ⑥ちらんちゃかるかん
	おもにしょう主で使用される調味料です。	③あかワイン・ケチャップ・とりがらスープ ③カレー・ウスターソース・しょうゆ・カレーこ ④しょうゆ・こしょう・しお・コンソメ	③しょうゆ・みりん・さけ・しお ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・さけ・しお	①ゆかり③にぼし(だし) ④しょうゆ・みりん	③コンソメ・しお・こしょう・しろワイン ④しょうゆ・す	③とりがらスープ・かつおぶし(だし) ③しょうゆ・さけ・みりん ④しょうゆ
小学校:エネルギーKcal たんぱく質g		664 23.8	609 24.4	639 26.5	611 23.0	619 28.5
中学校:エネルギーKcal たんぱく質g		788 27.5	750 29.0	790 31.3	750 27.6	752 33.6

## 『鹿児島をまるごと味わう学校給食週間』

～鹿児島の美味しい食材をたっぷり使用しました～

19日	・やぐらカレー【地場産物を使った料理】(県内産:米・豚肉 市内産:だいこん・にんじん) ・ツナのソテー(県内産:かつお 市内産:キャベツ・にんじん)	22日	・県産小麦コッペパン(県内産:小麦粉) ・地元野菜入りシチュー(市内産:にんじん・はくさい) ・ひまわりサラダ(市内産:ブロッコリー・キャベツ・にんじん)
20日	・県産小麦の米粉パン(県内産:小麦粉) ・五目うどん(市内産:にんじん・干しいたけ・はくさい) ・ひじきとれんこんのサラダ(市内産:にんじん)	23日	・鶏飯【鹿児島県郷土料理】(市内産:米・にんじん・干しいたけ) ・知覧茶かるかん【鹿児島県郷土菓子】(市内産:小田屋さんの知覧茶を使用したかるかん)
21日	・ゆかりごはん(市内産:米) ・さつま汁【鹿児島県郷土料理】(市内産:こんにやく・さつまいも・にんじん・だいこん・麦みそ) ・きびなご茶風味【鹿児島県郷土料理】(県内産:きびなご 市内産:お茶)	 <p>1月24日は「給食記念日」です。自然の恵みや人々の働きに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝えていきましょう。</p> 	

献立名		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
		④豚肉の生姜炒め ①ごはん ③南九州たっぷりみそ汁	④かつおサンドの具 ①ドッグパン ★③たまごスープ	●★⑤ヨーグルト ④焼き芋 ○★①血うどん ★③血うどんの具	④ブロッコリーのソテー ①ミルクパン ③ポークビーンズ	★④から揚げ(2個) ★①かつお茶パン ★③わかめスープ
は	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 ③あぶらあげ・みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく・たまご ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・かまぼこ ②ぎゅうにゅう⑤ヨーグルト	③ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ ④ウインナー ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	①かつお③とうふ・ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン ③はくさい・にんじん・ほししいたけ ③だいこん・ふかねぎ・こんにやく ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④ふともやし・ピーマン	③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③えのきたけ・レタス・ほうれんそう ④にんじん・たまねぎ・コーン ④ピーマン	③しょうが・にんじん・キャベツ・にら ③たまねぎ・たけのこ・ふともやし ③きくらげ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・パセリ・トマト ④にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ④コーン	①おちゃ・しょうが・にんじん・たまねぎ ①コーン・えだまめ ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ ③ふかねぎ④にんにく
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 ①こめ③さつまいも・くろざとう ④さとう ④あぶら・ごま	①ドッグパン③でんぶん ④でんぶん ④ノンエッグマヨネーズ・あぶら	①さらうどん③さとう・でんぶん ④さつまいも ③ごまあぶら	①ミルクパン③じゃがいも ③さとう ③あぶら④オリーブあぶら	①こめ ④でんぶん・こむぎこ ①あぶら③ごまあぶら ④あぶら
	おもにしょう主で使用される調味料です。	③にぼし(だし) ④しょうゆ・さけ	③とりがらスープ・さけ・しょうゆ ③しお・こしょう ④しお・こしょう・コンソメ	③さけ・しょうゆ・しお・パイタン ③ちゅうかだし	③あかワイン・ケチャップ・しお・こしょう ③とりがらスープ・ウスターソース・しょうゆ ④しお・こしょう・しょうゆ・しろワイン	①コンソメ・しょうゆ・こしょう ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお ③こしょう④しお・しょうゆ・さけ
小学校:エネルギーKcal たんぱく質g		606 25.0	613 29.8	724 24.0	602 27.6	702 33.3
中学校:エネルギーKcal たんぱく質g		752 29.6	752 35.7	747 25.9	747 33.5	810 36.6

## 献立ひとくちメモ

こんだて  
献立の由来や  
食材の紹介などをします。

みそ汁は、戦国武将 徳川家康が、健康のためにかきす食べていたことで知られています。家康が食べていたみそは、豆みそです。九州では、麦を使った麦みそをよく使います。給食のみそは、地元の上原産業さんの麦みそです。

今日は、かつおをマヨネーズなどで味付けしました。ドッグパンにはさんで、いただきます。給食で使用するかつおは、枕崎で水揚げされたものです。かつおには、たんぱく質が多く含まれているほか、ビタミンA・B群・鉄分なども多く含まれています。

## ものがたり給食

今日は、「かいけつゾロリ」より、焼き芋です。南九州市で栽培された「紅はるか」を、給食センターのオープンでじっくり焼いて、お届けします。

ポークビーンズは、アメリカや中央アメリカの国々でよく食べられている、豆を使ったスープです。豆類には、肉や魚に負けない栄養がとて多く含まれています。今日は、大豆と白いんげん豆を使いました。よくかんで、残さずいただきます。

今日は、アンコール給食の上位に必ず登場する、から揚げです。給食センターで味付けし、1個ずついいねに粉をつけ、油で揚げて仕上げ、みなさんに届けます。給食センターで手作りの、料理のおいしさを、ぜひみなさんに知ってほしいと思います。

## 加工食品等の使用食材

19日(月)カレールウ  
小麦粉・ラード・バウム油  
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・コロンパウダー  
ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

20日(火)さつま揚げ  
イトヨリ・アジ・砂糖・でんぶん  
なたね油・砂糖・食塩・甘酒・雑酒・水

21日(水)ゆかり  
赤しそ・食塩・梅酢  
砂糖・食塩・酵母エキス・酸味料

22日(木)さけボール  
鮭・たらすり身・玉ねぎ・植物油  
食塩・清酒・砂糖・酵母エキス  
加工デンプン

23日(金)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・トレハロース

28日(水)パイタン  
ポークエキス・ポークオイル  
酵母エキス・水