

献立名		新年あけましておめでとうございます										8(木)			
		新規春食育かるた					新規春食育かるた								
は た ら き	おもに体をつくるものとになるもの	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	元気な朝ごはん	④ごぼうとツナのソテー	②ミートボール・ハム		
	おもに体の調子を整えるもの	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	健康運動する	★①メロンパン	★③コンソメスープ		
	おもにエネルギーのととなるもの	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	③ミートボール・ハム	④かつお		
		糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	糖化物	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		
アンコール給食												①ごはん	②白玉雑煮		
この間、9年間の学校給食が最後となる中学3年生に、もう一度食事に出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。)												③にんじん・たまねぎ・キャベツ	③にんじん・ほしのいたけ・はくさい		
												③えのきだけ・ブロッコリー	③こだいすもやし・しゅんぎく		
												④にんじん・たまねぎ・ごぼう	④しょうが・にんじん・れんこん		
												④バセリ	④こんにゃく・グリンピース		
												①メロンパン	①こめ③もち・さといも		
												④あぶら・ノンエッグマヨネーズ	④さとう		
												③コンソメ・しお・こしょう	③しょうゆ・しお・さけ・みりん		
												③とりがらスープ・しょうゆ	③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)		
												④しょうゆ・しお・こしょう	④さけ・しょうゆ・みりん		
												704	24.5	596	22.4
												931	30.5	738	26.3
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、給食を楽しみにしてください。												雑煮は、家庭や地域によって味や素材が異なります。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。			
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)							
今年の地場産物の利用について		成人の日		1月17日は「おむすびの日」		1月17日は「おむすびの日」		1月17日は「おむすびの日」							
☆南九州市で生産される農産物を取り入れています。		④ミックスカリントウ		④キャベツのソテー		★④フルーツポンチ		★⑤おむすびのり							
米 干しいたけ		★①米粉パン		★③ピリ辛フォー		★①麦ごはん		★④高菜炒め							
突きこんにゃく こんにゃく		②ぎゅうにゅう		★③ハヤシライス		★①黒糖パン		①ごはん							
小大豆もやし 太もやし		③にぼし		①ごはん		★③コーンポタージュスープ		③みそみれ汁							
豚肉 みそ		④さつまいも		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ごはん							
さつまいも お茶		③にんじん		③にんじん		③にんじん		③にんじん							
プロッコリー 知覧茶かるかん		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン							
キャベツ 大根		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン							
白菜 にんじん		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン							
レタス		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン		④トウバジン							
加工食品等の使用食材 ※おうちの人と一緒に読みましょう。		13(火)トウバジン		14(水)ハヤシルウ		15(木)ピドゥガゼリー		16(金)かんぱちボール							
8日(木)ミートボール		小麦粉・ラード・バーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖トマトペースト・オクランパウダー・ガーリックパウダー		小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・砂糖・食塩ゼラチン・ショウガペースト・オクランパウダー		果糖・ぶどう糖液・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・増粘多糖類		かんぱち落とし身・たまねぎ・パン粉							
鶏肉・たまねぎ・バーム・粉末状植物性たん白粉・植物性たん白・食物繊維・砂糖		牛肉エキス・ベーコンパウダー・米粉		シナモン・アミノ酸等・カラメル色素		ピーナッツ・紅麹・クエン酸鉄Na		ばかりしんでん・魚醤・食塩							
しょうゆ・食塩・香辛料・植物油脂・たぬね油		ピーナッツ・ベーコンパウダー・野菜エキス		ソルビトール・酸味料		ソルビトール・酸味料		白ワイン・魚醤・食塩							
加工デンプン・アミノ酸・炭酸Ca		香味油・ボウエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品		レタス・アミノ酸等		レタス・アミノ酸等		砂糖・調整水							
ピロリン酸鉄・調整水等		ピーフェキス・カラメル色素・アミノ酸等		酸味料・香料		酸味料・香料		ソルビトール・酸味料							
8日(木)・20日(火)・27日(火) シングルマヨネーズ		14(水)デミグラソース		15(木)ピドゥガゼリー		16(金)高菜漬け									
食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ		小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・砂糖・食塩ゼラチン・ショウガペースト・オクランパウダー		小麦粉・ラード・バーム油・食塩・砂糖・ぶどう糖トマトペースト・オクランパウダー		たかな・しょうゆ・醸造酢									
食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類		ガーリックパウダー・調味油・香辛料・野菜エキス		ガーリックパウダー・調味油・香辛料		食塩・香辛料									
アミノ酸・香辛料抽出物		香味油・ボウエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品		ピーフェキス・カラメル色素・アミノ酸等		ソルビトール・酸味料									

		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)					
<b>献立名</b>											
は	おもに体をつくるものとになるもの	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 ④きびなご 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 ④ひじき	③ウインナー・さけポール・とうにゅう ④いんげん ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③とりにく ④とりにく・たまご ②ぎゅうにゅう ⑤のり					
た	おもに体の調子を整えるもの	③しようが・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こにゃく・にんじん・だいこん ③ごぼう・はねぎ・しようが ④しょうが・おちや ④コーン	③にんじん・たまねぎ・かぶ ③はくさい・グリンピース ④ブロッコリー・キャベツ・にんじん ④コーン	③しようが・はねぎ ④にんじん・ほししいたけ ④つばづけ					
き	おもにエネルギーのもとになるもの	①こめ・むぎ ③じゃかいも 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 ④オーリーブあぶら・ごま	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オーリーブあぶら・ごま	①こめ・むぎ④さとう ⑥ちらんちやかるかん					
主に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カレールー・ウスター・ソース・しょうゆ・カレー 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ゆかりごはん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コンソメ・しお・こしょう・しろワイン ④しょうゆ・さけ・みりん ④しょうゆ	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・こんにゃく・さつまいも・にんじん・だいこん・麦みそ) ・きびなごお茶風味【鹿児島県郷土料理】(県内産・きびなご 市内産・お茶)		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。 

		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)					
<b>献立名</b>											
は	おもに体をつくるものとになるもの	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・だいぞう・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					
た	おもに体の調子を整えるもの	③はくさい・にんじん・ほししいたけ ③だいこん・ふかねぎ・こんにゃく ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④ふと moyashi 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 moyashi 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おしゃ・しようが・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					
き	おもにエネルギーのもとになるもの	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オーリーブあぶら	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					
主に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 ③こしょう④しお・しょうゆ・さけ	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	750	35.7	747	25.9	747	33.5	810	36.6
<b>献立ひとくちメモ</b>		<p>みそ汁は、戦国武将 徳川家康が、健 康のためかさず食べていたことで味付けされました。家康が食べていたみそ汁は、豆みそです。九州では、麦を使つた麦みそよく使います。給食のみそは、地元の上原産業さんの麦みそです。</p>	<p>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、いだましうまいです。</p>	<p>今日は、かいつけゾリより、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。</p>	<p>ボーラービーンズは、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。</p> <p>豆類には、肉や魚に負けない栄養が とても多く含まれています。今日は、大 量の白いんげん豆を使いました。よくか んで、残さずいただきましょう。</p>						
こんなで 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	21(水)ゆかり	23(金)知覧茶かるかん
19(月)カーラー		小麦粉・ラー油・バーム油 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・コーンパウダー ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素	赤しそ・食塩・梅酢 砂糖・食塩・酵母エキス・酸味料	砂糖・米粉・知覧茶・山芋・デキストリン 抹茶・トレハロース
20(火)さつま揚げ		イヨリ・ア・砂糖・でんぶん ななね油・砂糖・食塩・甘酒・雑酒・水 A・B群・鉄分なども多く含まれています。		
21(水)かけボール		鮭・たらし身・玉ねぎ・植物油脂 食塩・清酒・砂糖・酵母エキス 加工デンプン		
22(木)かけポール				
23(金)から揚げ				