

献立名		新年あけましておめでとうございます										8(木)		9(金)																																													
はたらく	おもに体をつくる もとになるもの	元気な朝	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		元気な朝	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		元気な朝	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
	おもに体の調子を整えるもの	健康運動	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		健康運動	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		健康運動	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
	おもにエネルギーの もとになるもの	無機質	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		無機質	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		ビタミン	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
		ビタミン	新 春 食 育 か る た	おはなし	と	おひるごはん	④れんこんそぼろ丼の奥	②	MILK	④ごぼうとツナのソテー	②	MILK																																															
アンコール給食												8(木)		9(金)																																													
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。)												③とりにく・かまほこ		③ミートボール・ハム																																													
												④ぶたにく・だいす		④かつお																																													
												⑤ぎゅうにゅう		⑤ぎゅうにゅう																																													
												⑥にんじん・ほししいたけ・はくさい		⑥にんじん・たまねぎ・キャベツ																																													
												⑦こだいまもやし・しゅんぎく		⑦えのきだけ・ブロッコリー																																													
												⑧しようが・にんじん・れんこん		⑧にんじん・たまねぎ・ごぼう																																													
												⑨こんにゃく・グリンピース		⑨バセリ																																													
												⑩こめ③もち・さといも		⑩メロンパン																																													
												⑪さとう		⑪あぶら・ごま																																													
												⑫あぶら・ごま		⑫あぶら・ノンエッグマヨネーズ																																													
												⑬しようゆ・しお・さけ・みりん		⑬コンソメ・しお・こしょう																																													
												⑭かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)		⑭とりがらスープ・しようゆ																																													
												⑮さけ・しようゆ・みりん		⑮しようゆ・しお・こしょう																																													
												596	22.4	704	24.5																																												
												738	26.3	931	30.5																																												
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。												今日は、アンコール献立「パン部門」で、一番人気のある、メロンパンです。その名前の由来は様々ですが、メロンパンやあんぱんは、日本で生まれたパンなどの名前です。みなさん、知っていましたか？																																															
献立ひとくちメモ		12(月)												13(火)		14(水)		15(木)		16(金)																																							
献立の由来や 食材の紹介などをします。		成人の日												④キャベツのソテー		④ミックスカリントウ		★⑤おむすびのり		★④フルーツポンチ																																							
		1月17日は 「おむすびの日」												①麦ごはん		★③ハヤシライス		①ごはん		③みそつみれ汁		★①フルーツポンチ																																					
		☆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。												②ぎゅうにゅう		★①米粉パン		③みそつみれ汁		★①黒糖パン		★③コーンポタージュスープ																																					
米 干しいたけ		③ぶたにく・きんときまめ												③ぶたにく・やきぶた・だいす		③かんばちボール・あぶらあげ・みそ		③とりにく・ベーコン・だいす・とうにゅう																																									
突きこんにゃく こんにゃく		④さまあげ												④だいす		④ぶたにく		③しろいんげんまめ																																									
小豆もやし 太もやし		⑤ぎゅうにゅう												⑤ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう																																									
豚肉 みそ		⑥にんにく・にんじん・たまねぎ												⑥にんにく・ようが・ふかねぎ		⑥にんじん・だいこん・えのきだけ		⑥にんじん・たまねぎ・しめじ																																									
さつまいも お茶		⑦しめじ・グリンピース												⑦にんじん・たまねぎ・たけのこ		⑦ふかねぎ・ようが		⑦ブロッコリー・コーン																																									
プロッコリー 知覇かるかん		⑧キャベツ・ふともやし・にんじん												⑧チンゲンサイ・きくらげ		⑧ハイラン・かなづか・にんじん		⑧ハイラン・アロエ・りんご・もも																																									
キャベツ 大根		⑨こめ・むぎ												⑨トマト・ひじき		⑨こめ③さといも・くろざとう		⑨こくとうパン③じゃがいも・こめこ																																									
白菜 にんじん		⑩じやがいも・くろざとう												⑩さつまいも・くろざとう		⑩さとう		⑩ぶどうゼリー																																									
レタス		⑪あぶら・ごま												⑪ねりごま・ごまあぶら		⑪あぶら		⑪ごまあぶら・ごま																																									
		⑫あかワイン・ウスター・ソース・しようゆ												⑫トウパンジャン・さけ・とりがらスープ		⑫にぼし(だし)・さけ		⑫とりがらスープ・しお・こしよう																																									
		⑬ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシルウ												⑬しようゆ・しお		⑬しようゆ		⑬コンソメ																																									
		⑭しようゆ・しお・こしよう												605	20.8	625	27.9	611	25.0	616	25.4																																						
		⑮トマト・ひじき												750	24.5	778	33.4	757	29.2	761	30.6																																						
		ハヤシライスは、「ハヤシドーピーフ・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。「ハヤシ」には、細く切るなどの意味があるそうです。ごはんにかけていただいましょう。												今日は、アンコール給食の上位に登場した、ビリ辛オフです。ビリ辛オフのビーフは、米から出来ている麺です。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く後、乾燥させたものです。平たいビーフ「クイッティオ」を使いました。																																													
														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「一人一人を温めぶ」と、「おむすびの日」と制定されました。																																													
														今日は、大きなのに、ごはんと高菜炒めを包んでいただきましょう。																																													
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。												今日は、リクエストがとても多い、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した。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ないので安心してくださいね。																																			
※うちらの人と一緒に読みましょう。												13(火) ハヤシルウ												14(水) トウパンジャン												15(木) かんばちボール												16(金) ぶどうゼリー											
9日(金)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・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・牛肉エキス・ベッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素												水・唐辛子・食塩・塩漬唐辛子加工品・発酵調味料・みそ・バブリカ・そら豆粉・アミノ酸等・酒精・pH調整剤												果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・増粘多糖類・醸味料・香料・ビタミンC・クチナシ・紅麹・ケン酸鉄Na																							
9日(金)・21日(水)・28日(水) シソエッグマヨネーズ												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・シガベースト・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・調味料・香辛料・野菜エキス・香味油・ホエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス・カラメル色素・アミノ酸等・酸味料・香料												水・唐辛子・食塩・白ワイン・魚油・食塩・砂糖・調整水												水・唐辛子・食塩・白ワイン・魚油・食塩・砂糖・調整水																							
食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末食あめ・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												9日(金)・21日(水)・28日(水) シソエッグマヨネーズ												9日(金)・21日(水)・28日(水) シソエッグマヨネーズ												9日(金)・21日(水)・28日(水) シソエッグマヨネーズ																							

		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)					
<b>献立名</b>											
大根やぐらの風景											
は た ら き	おもに体をつくるもの もとになるもの	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・みそ 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・さつまあげ ④きゅうにゅう ④ひじき ⑤のり	③とりにく ④とりにく・たまご ②ぎゅうにゅう ④つけ麺	③ワイン・サボーラー・とうにゅう ③いんげんまめ ②ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ④トマト					
	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こんにゃく・にんじん・だいこん ③ごぼう・はねぎ・しようが ④しようが・おちや	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しようが・はねぎ ④にんじん・ほししいたけ ④つづけ	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					
		①こめ・むぎ ③じゃかいも ③あぶら ④あぶら	①こめ・さつまいも・くろざとう ④でんぶん・さとう ④あぶら	①こめ・むぎ・さとう ④さとう ③あぶら ④ソーツ・マヨネーズ・あぶら・ごま	①こめ・むぎ・さとう ⑥ちらんちやかるかん	①コップパン・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					
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	①ゆかり③にぼし(だし) ④しょうゆ・みりん	③しようゆ・みりん・さけ・しお ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・さけ・しお	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	③コンソメ・しお・こしょう・しきりん ④しょうゆ・す					
小学校: エネルギーKcal	たんぱく質g	664	23.8	639	26.5	609	24.4	619	28.5	611	23.0
中学校: エネルギーKcal	たんぱく質g	788	27.5	790	31.3	750	29.0	752	33.6	750	27.6

## 『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	・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)
20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・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)	23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)
21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)		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 た ら き	おもに体をつくるもの もとになるもの	③あぶらあげ・みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶりにく・かまぼこ ④かつお 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	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	③ぶたにく・だいたい・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						
	おもに体の調子を整えるもの	③はくさい・にんじん・干ししいたけ 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ふともやし・ビーマン	③しようが・にんじん・キャベツ・にんじん ③たまねぎ・たけのこ・ふともやし ③きくらげ ④ビーマン	③にんじん・たまねぎ・干ししいたけ ③えのきたけ・レタス・はうれんそう ④にんじん・たまねぎ・コーン ④ピーマン	①おちや・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	③ににく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・バセリ・トマト ④にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ④コーン						
		①こめ③さつまいも・くろざとう ④さとう ④あぶら・ごま	①さううどん③さとう・でんぶん ④さつまいも ③ごまあぶら	①ドッグパン③でんぶん ④でんぶん ④ソーツ・マヨネーズ・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	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						
おもにエネルギーの もとになるもの	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さけ・しょうゆ・しお・パイタン ③ちゅうかだし	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	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	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						
		606	25.0	724	24.0	613	29.8	702	33.3	602	27.6	
中学校: エネルギーKcal		752	29.6	747	25.9	752	35.7	810	36.6	747	33.5	
こんなで 献立ひとくちメモ		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知られています。家康が食べていたみそ汁は、豆みそです。九州では、麦を使つて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。	今日は、「かいけつゾリ」より、焼き芋です。南九州では、麦栽培された「紅はるか」を、お食いセンターのオーブンでじっくり焼いて、お届けします。	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、いつまでも楽しめるます。かつおには、枕崎での給食で使用するかつおは、枕崎での揚げられたものです。かつおには、たまねぎが多め含まれているほか、ビタミンA・B群・鉄分など多く含まれています。	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あり、とても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、残さずいただきましょう。						
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)さつま揚げ	23(金)さけポール
●印はアレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。		イトヨウ・アジ・砂糖・でんぶん なたね油・砂糖・食塩・甘酒・植物油脂	鮭たらすり身・玉ねぎ・植物油脂
●印は葉者が配達します(袋は学校で処分をお願いします)。		なたね油・砂糖・食塩・甘酒・植物油脂	食塩・清酒・砂糖・酵母エキス
●印は葉者が配達します(容器は葉者が回収します)。		アーモンド・バニラ・キャラメル・キャラメル色素	アーモンド・バニラ・キャラメル・キャラメル色素