


献立名			新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。			8 (木)			9 (金)				
			おはようございます ④れんこんそぼろ丼の具 ①ごはん ③白玉雑煮			おはようございます 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							
			③とりこ・かまぼこ ④ぶたにく・だいず 2 ぎゅうにゅう			③とりこ・かまぼこ ④ぶたにく・だいず 2 ぎゅうにゅう							
			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こんにやく・グリーンピース ①こめ ③もち・さといも ④さとう ④あぶら・ごま			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 ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ							
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質 無機質	たんぱく質 無機質			たんぱく質 無機質			たんぱく質 無機質				
お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	おもに体の調子を 整えるもの			おもに体の調子を 整えるもの			おもに体の調子を 整えるもの				
お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 脂質	おもにエネルギーの もとになるもの			おもにエネルギーの もとになるもの			おもにエネルギーの もとになるもの				
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。			献立ひとくちメモ			献立の由来や 食材の紹介などをします。				
今月の地産産物の 利用について			今月の地産産物の 利用について			今月の地産産物の 利用について			今月の地産産物の 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 取り入れています。			☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れています。			☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れています。			☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れています。				
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			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			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			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				
12 (月)			13 (火)			14 (水)			15 (木)				
成人の日 1月17日は 「おむすびの日」			成人の日 1月17日は 「おむすびの日」			成人の日 1月17日は 「おむすびの日」			成人の日 1月17日は 「おむすびの日」				
④キャベツのソテー ①まごごはん ★③ハヤシライス			④キャベツのソテー ①まごごはん ★③ハヤシライス			④ミックスかりんとう ★①米粉パン ★③ピリ辛フォー			★⑤おむすびのり ★④高菜炒め ①ごはん ③みそつみれ汁				
③ぶたにく・きんときまめ ④さつまあげ 2 ぎゅうにゅう ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・グリーンピース ④キャベツ・ふともやし・にんじん			③ぶたにく・きんときまめ ④さつまあげ 2 ぎゅうにゅう ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・グリーンピース ④キャベツ・ふともやし・にんじん			③ぶたにく・やきぶた・だいず ④だいず 2 ぎゅうにゅう ③にんにく・しょうが・ふかねぎ ③にんじん・たまねぎ・たけのこ ④チンゲンサイ・きくらげ			③かんぱちボール・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく 2 ぎゅうにゅう ⑤おむすびのり ③にんじん・だいこん・えのきたけ ③ふかねぎ・しょうが ④しょうが・たかなづけ・にんじん ④たまねぎ				
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 ④ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシウ ④しょうゆ・しお・こしょう			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 ④ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシウ ④しょうゆ・しお・こしょう			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 ④ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシウ ④しょうゆ・しお・こしょう			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 ④ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシウ ④しょうゆ・しお・こしょう				
605 750			605 750			625 778			611 757				
20.8 24.5			20.8 24.5			27.9 33.4			25.0 29.2				
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、細かく切るなどの意味があるそうです。ごはんにかけていただきます。			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、細かく切るなどの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、アンコール給食の上位に挙げがった、ピリ辛フォーです。ピリ辛フォーのビーフは、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て、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「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、ごはんと高菜炒めを包んでいただきます。				
16 (金)			16 (金)			16 (金)			16 (金)				
★④フルーツポンチ ★③コーンポタージュスープ			★④フルーツポンチ ★③コーンポタージュスープ			★④フルーツポンチ ★③コーンポタージュスープ			★④フルーツポンチ ★③コーンポタージュスープ				
③とりこ・ベーコン・だいず・とうにゅう ③しろいんげんめ 2 ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう			③とりこ・ベーコン・だいず・とうにゅう ③しろいんげんめ 2 ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう			③とりこ・ベーコン・だいず・とうにゅう ③しろいんげんめ 2 ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう			③とりこ・ベーコン・だいず・とうにゅう ③しろいんげんめ 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			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			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			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こくとうパン ③じゃがいも・こめこ ④ぶどうゼリー			①こくとうパン ③じゃがいも・こめこ ④ぶどうゼリー			①こくとうパン ③じゃがいも・こめこ ④ぶどうゼリー			①こくとうパン ③じゃがいも・こめこ ④ぶどうゼリー				
616 761			616 761			616 761			616 761				
25.4 30.6			25.4 30.6			25.4 30.6			25.4 30.6				
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げられます。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いただけます。			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げられます。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いただけます。			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げられます。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いただけます。			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げられます。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いただけます。				
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。			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。			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。			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。				
9日(金)ミートボール 鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白 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 ピロリン酸鉄・調整水等			9日(金)ミートボール 鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白 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 ピロリン酸鉄・調整水等			9日(金)ミートボール 鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白 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 ピロリン酸鉄・調整水等			9日(金)ミートボール 鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白 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 ピロリン酸鉄・調整水等				
9日(金)・21日(水)・28日(水) 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			9日(金)・21日(水)・28日(水) 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			9日(金)・21日(水)・28日(水) 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			9日(金)・21日(水)・28日(水) 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				
食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。			食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。			食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。			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)ハヤシライス 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・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			13日(火)ハヤシライス 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・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			13日(火)ハヤシライス 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・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			13日(火)ハヤシライス 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・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				
13日(火)デミグラスソース 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・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			13日(火)デミグラスソース 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・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			13日(火)デミグラスソース 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・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			13日(火)デミグラスソース 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・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				
14日(水)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 さら豆腐 アミノ酸等 酒精 pH調整剤			14日(水)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 さら豆腐 アミノ酸等 酒精 pH調整剤			14日(水)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 さら豆腐 アミノ酸等 酒精 pH調整剤			14日(水)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 さら豆腐 アミノ酸等 酒精 pH調整剤				
15日(木)かんぱちボール かんぱち肉・しょうゆ・たまねぎ・パン粉 ばいししょうゆ・なたね油 白ワイン・魚骨・食塩 砂糖・調整水			15日(木)かんぱちボール かんぱち肉・しょうゆ・たまねぎ・パン粉 ばいししょうゆ・なたね油 白ワイン・魚骨・食塩 砂糖・調整水			15日(木)かんぱちボール かんぱち肉・しょうゆ・たまねぎ・パン粉 ばいししょうゆ・なたね油 白ワイン・魚骨・食塩 砂糖・調整水			15日(木)かんぱちボール かんぱち肉・しょうゆ・たまねぎ・パン粉 ばいししょうゆ・なたね油 白ワイン・魚骨・食塩 砂糖・調整水				
15日(木)果糖ぶどう糖 果糖ぶどう糖・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・Na			15日(木)果糖ぶどう糖 果糖ぶどう糖・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・Na			15日(木)果糖ぶどう糖 果糖ぶどう糖・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・Na			15日(木)果糖ぶどう糖 果糖ぶどう糖・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・Na				
ふゆやさいで げんきまきりりり			ふゆやさいで げんきまきりりり			ふゆやさいで げんきまきりりり			ふゆやさいで げんきまきりりり				

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きびなごのお茶風味 ★①ゆかりごはん ③さつま汁		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		⑥知覧茶かるかん ★④鶏飯の具 ⑤きざみのり ①麦ごはん ★③鶏飯の汁		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	
は た ら き	おもに体をつくる もとなるもの	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・みそ ④きびなご ②ぎゅうにゅう		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 ④とりにく・たまご ②ぎゅうにゅう ⑤のり		③ウィンナー・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	
		無機質										
		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こんにやく・にんじん・だいこん ③こぼろ・はねぎ・しょうが ④しょうが・おちゃ		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しょうが・はねぎ ④にんじん・ほししいたけ ④つぼづけ		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
	おもにエネルギーの もとなるもの	炭水化物 脂質	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら		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こめ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・むぎ④さとう ⑥ちらんちやかるかん		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	
主 主 主 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・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		①ゆかり③にぼし(だし) ④しょうゆ・みりん		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		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・しろワイン 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
20日	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	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。 	

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焼き芋 ○★①血うどん ★③血うどんの具		 ④かつおサンドの具 ①ドッグパン ★③たまごスープ		 ★④から揚げ(2個) ★①かつお茶ーパン ★③わかめスープ		 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	
は た ら き	おもに体をつくる もとなるもの	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ぶたにく・かまぼこ ②ぎゅうにゅう⑤ヨーグルト		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・だいず・しろいんげんまめ ④ウィンナー ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	
		無機質										
	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ふともし・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・ふともし ③きくらげ		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		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		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	
おもにエネルギーの もとなるもの		炭水化物 脂質	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	
主 しょう 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	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			606	25.0	724	24.0	613	29.8	702	33.3	602	27.6
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g			752	29.6	747	25.9	752	35.7	810	36.6	747	33.5

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。

ものがたり給食

今日は、「かいつけつろり」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。

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。

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ました。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。

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。

加工食品等の使用食材

19日(月)カールール
小麦粉・ラード・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)ゆかり
赤しそ・食塩・梅酢
砂糖・食塩・酵母エキス・酸味料

21日(水)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

22日(木)知覧茶かるかん
砂糖・米粉・知覧茶餅・山芋・デキストリン
抹茶・トレハロース

23日(金)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

27日(火)パイタン
ポークエキス・ポークオイル
酵母エキス・水