


献立名		2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
④キャベツのソテー		①煮ごはん ★③カレーライス	④お茶りんかけ ★①米粉パン ③豆腐の中煮	④魚とポテの磯風味 ①ごはん ★③豚汁	④ミートサンドの具 ①ドッグパン ★③クリームシチュー	★④おしんこサラダ ★①わかめごはん ★③肉じゃが
は た ら き	おもに体をつくる ものになるもの	③とりにく・きんときまめ ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・とうふ ④だいず ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あぶらあげ・みそ ④たら ②ぎゅうにゅう ④あおのり	③とりにく・しろいんげんまめ・とうにゅう ④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム	③ぶたにく・あつあげ ①わかめ ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を 整えるもの	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③グリーンピース ④にんじん・キャベツ ④ブロッコリー・コーン	③しょうが・にんにく・にんじん ③たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ ③チンゲンサイ ④おちや	③しょうが・にんじん・だいこん ③ごぼう・こんにやく ③はねぎ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー ④にんにく・たまねぎ・にんじん ④ピーマン	③しょうが・にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・いとこんにやく・グリーンピース ④だいこん・キャベツ・にんじん ④つぼづけ
	おもにエネルギーの もとになるもの	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さとう・でんぶ ④さとう・でんぶ ③あぶら・ごまあぶら	①こめ③じゃがいも・くろざとう ④でんぶ・じゃがいも・さとう ④あぶら	①ドッグパン③こむぎ ④さとう・でんぶ ③マーガリン ④あぶら	①こめ③じゃがいも・さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま
	おもにしょうゆ・ 主に使用される調味料です。	③あかワイン・カレーウ・ウスターソース ③ケチャップ ④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ	③さけ・とりがらスープ・ちゅうかだし ③みりん・しょうゆ ④しお	③さけ・にぼし(だし) ④みりん・しょうゆ	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しお・こしょう・あかワイン・コンソメ・ケチャップ ④デミグラスソース・ウスターソース・しょうゆ	③さけ・しょうゆ・みりん ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・す
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		662 24.1	594 30.3	649 23.2	605 29.1	619 22.5
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g		813 28.3	732 36.2	801 27.3	743 34.9	765 26.5

こんだて 献立ひとくちメモ	カレーは、もともとインドの料理で、つぶした玉ねぎ・にんにく・しょうがなどと一緒に、10種類くらいのスパイスを使い、一週間以上もバターで炒め、カレーを作るそうです。日本では、イギリス風のカレーが作られます。今日は、鶏肉を使ったカレーをお届けします。	今日は節分です。暦の上では、明日から春となります。節分に大豆を食べますが、大豆には、邪気を払う力があるとされ、豆をまき、一年の健康や幸せを願います。今日は、知覚茶を使った、給食センター手作りのお茶りんかけをお届けします。	牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みなさんの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。	明日から、「ミラ・コルティナ冬季オリピック」が開催されます。給食でも、世界の料理が時々登場しています。ちなみに今日のシチューはフランスの料理、ミートサンドはアメリカの料理です。給食を食べて、世界のことや冬のスポーツに思いをはせてみませんか。	おしんこサラダの「お新香」は、漬物のことです。漬物は、野菜などを、塩・ぬか・酒粕・酢などの調味料につけ込んで作ります。酵母や乳酸菌の働きで、さらに独特の味と香りになります。今日の漬物は、南九州市産の大豆を使用しています。郷土の味です。
------------------	---	--	--	--	---

今月の地場産物の 利用について		9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
 あかじ 赤字で書いた食材です。		 ★④高菜の炒めもの	 ④ハムと春雨の中華炒め	 建国記念の日	 ④ジャーマンポテト	 ★④かわなべ牛のサイコロステーキ
★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。		 ①ごはん	 ①ごはん	 ①ごはん	 ★③ミネストローネ	 ★③キャベツのみそ汁
 キャベツ		③さけボール・とうふ・みそ ④ぶたにく・あぶらあげ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ・あかみそ ③だいず④ハム ②ぎゅうにゅう	 石けんを使って 手を洗おう！	③とりにく・ミートボール ④ベーコン ②ぎゅうにゅう	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ
 にんじん 深ねぎ		③しょうが・にんじん・だいこん ③はくさい・ふかねぎ ④にんじん・たまねぎ・ごぼう	③しょうが・にんにく・たまねぎ ③にんじん・だいこん・グリーンピース ③ほししいたけ ④にんじん・キャベツ・コーン	 つめを切ろう つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。	③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ④えだまめ・トマト ④にんじん・たまねぎ ④コーン・パセリ	①おちや ③にんじん・だいこん・キャベツ ③ほししいたけ・ふともやし・はねぎ ④にんにく・だいこん・にんじん
 いちご 白菜 米		④たかなづけ ①こめ③じゃがいも・くろざとう ④さとう ④ごまあぶら・ごま	①こめ③さとう・でんぶ ④りよくとうはるさめ・さとう ③あぶら・ごまあぶら ④あぶら		①クロワッサン③マカロニ ④じゃがいも⑤チョコムース ③オリーブあぶら ④オリーブあぶら	①こめ③くろざとう ④さとう
つぼ漬け かわなべ牛		③さけ・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ	③トウバンジャン・さけ・ちゅうかだし ③ケチャップ・テンメンジャン・しょうゆ ④ちゅうかだし・しお・しょうゆ		③しろワイン・とりがらスープ ③しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ ④しお・こしょう・コンソメ	③にぼし(だし) ④しお・こしょう・あかワイン ④す・しょうゆ・しお
太もやし お茶		602 23.9 744 28.1	645 22.9 797 27.0	675 22.0 839 26.7	661 24.9 816 29.4	たっぷりお茶むらいの日
こんにゃく		石狩汁は、鮭のつた汁物で、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、鮭のすり身を使った、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。	大根は、世界で最も古くから栽培されている野菜の一つです。日本では、「古事記」の頃より、春の七草の「すずしろ」として親しまれてきました。今日は、南九州市産のおいしい大根を、豆腐の代わりにたっぷり使い、麻婆大根にてお届けします。	今日は、アンコール給食でも必ず上位に入っているクロワッサンです。クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。形が似ていることからこの名前がついたといわれ、オスマントルコ軍との逸話が、有名な話として残っています。		
 みそ 豚肉		干しいたけ			今日の献立は、かわなべ牛を中心 に、南九州市の新鮮な食材をたっぷり取り 入れました。地場産物を食べ、寒さに 負けない体をつくりましょう。	

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。		10日(火)テンメンジャン 味噌・砂糖・植物油・醤油	10日(火)・16日(月)・26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・そら豆粉・アミノ酸等・酒精・pH調整剤	12日(木)・17日(火)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・ビタミン・酸味料・調整水等	12日(木)チョコレートムース 乳等を主要原料とする食品(卵)・カスタードパウダー・グラニュー糖・ココアパウダー・ゼラチン・チョコレート・ゲル化剤・香料・乳化剤・水
2日(月)・26(木)カレールウ 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・コンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素		6日(金)つぼ漬け 干しだいこん・砂糖・異性化液糖・しょうゆ・醸造酢・食塩・かつお節・たん白加水分解物・アミノ酸等・ソルビット・酸味料・甘草・香料	9日(月)鮭ボール 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	9日(月)煮ごはん たかな・しょうゆ・醸造酢・食塩・香辛料・酒精・アミノ酸等・ソルビット・酸味料	

献立名			16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
			<p>④チャブチェ ①ごはん ★③中華わかめスープ</p>	<p>★④鶏とポテトのオーロラソース ★①りんごパン ★③ABCスープ</p>	<p>★⑤焼きプリンタルト ④三色そぼろ丼の具 ①麦ごはん ★③根菜みそ汁</p>	<p>★④いちごゴンチ ★①コッペパン ★③ペンネのポローニャ風</p>	<p>④かつおみそ ①ごはん ★③おでん</p>
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	③たちうおつみれ・とうふ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ベーコン・ミートボール ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④とりにく・だいず ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・ハム ③だいず ②ぎゅうにゅう	③とりにく・くわ・うずらたまご・あつあげ ④かつお・みそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ
	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	③にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ ③えのき・きくらげ ④にんにく・にんじん・たまねぎ ④ピーマン	①りんご ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③キャベツ・ブロッコリー ④パセリ	③にんじん・だいこん・ごぼう ③はねぎ ④いしが・たまねぎ・にんじん ④コーン・えだまめ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③グリーンピース・トマト ④いしが・もも・パイナップル ④アロエ	③にんにく・いんげん ④しょうが・ごぼう ④にんじん・にら
	おもにエネルギーの ものになるもの	炭水化物 脂質	①こめ ④りよくとうはるさめ・さとう ④あぶら・ごま・ごまあぶら	①りんごパン③マカロニ ④でんぶ・じゃがいも・さとう ④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ・むぎ③じゃがいも・くろざとう ④さとう⑤やきプリンタルト ④あぶら	①コッペパン ③ペンネ ③あぶら・オリブあぶら	①こめ③じゃがいも・さとう ④さとう ④あぶら
お主 しょう ちやうみょう 主 使用される調味料です。			③さけ・ちゅうがだし・とりがらスープ ③しお・こしょう・しょうゆ・みりん ④さけ・こしょう・トウバンジャン・しょうゆ	③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ ④しお・さけ・ケチャップ ④ウスターソース	③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ	③しお・あかワイン・コンソメ ③ケチャップ・ウスターソース ③ハヤシルウ・とりがらスープ	③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			619 24.4	615 26.8	731 24.5	636 24.9	662 26.5
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			766 28.8	756 30.8	877 28.6	784 30.0	814 30.4

<p>こころで 献立ひとくちメモ</p>	<p>みなさん、わかめはどこでとれるか知っていますか？わかめは、日本でもとれ、岩場のある海に生えています。海中では茶色っぽい色していますが、ゆくと、みなさんが知っている茶色のわかめになります。今日は、中華風のスープにてお届けします。</p>	<p>アンコール給食でも大人気のABCスープは、みなさん楽しみにしているスープの一つです。アルファベットや数字の形のマカロニが特徴的です。マカロニは、小麦粉から作れます。力持ちでもりわたってくる、炭水化物が多く含まれています。</p>	<p>今日の根菜みそ汁には、根菜と呼ばれる、大根・にんじん、ごぼうを使っています。根菜は、土の中で根・地中 部分を食べる野菜のことです。今日の大根・にんじん・ごぼうの他にも、じゃがいもやさつまいも・れんこんなども根菜の仲間に含まれます。</p>	<p>いちごポンチに使われているいちごは、知賀地区にある「前田いちご園」さんのとれたていちごを使っています。いちごの旬は、初夏ですが、最近では冬から春にかけて出荷されます。今日は、一足早い、春を感じながらいただきますよ。</p>	<p>2月22日は、222(ふーふーふー)と読めることから、おでんの日とされています。日本では、数え「1・2・3・4」や「ひーふー・みー・よー」とも数えることがあります。また、熱々のおでんを「ふーふー」と冷ましながら食べる様子を重々、おでんの目とったそうです。</p>
----------------------------------	--	---	--	--	--

			23 (月)	24(火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
こんだてめい 献立名			てんのう 天皇誕生日	④マーシャルピンズ ★④ごぼうサラダ ①コッペパン★③ポトフ	④こんにゃくのきんぴら ①麦ごはん★③親子丼の具	④ひじきの五目炒め ①米粉パン★③和風カレーうどん	★④鶏の梅かつお風味(2個) ①ごはん★③奥だくさんみそ汁
かむってすごい！							
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		③とりにく・だんご ②ぎゅうにゅう	③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・たまご ④かつまあげ ②ぎゅうにゅう ④くわかめ	③ぶたにく・かつまあげ ④かつお ②ぎゅうにゅう ④ひじき	③とうふ・あぶらあげ・みそ ④とりにく・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③わかめ
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン		③にんじん・だいこん・しめじ ③キャベツ・パセリ ④ごぼう・にんじん	③にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・つきこんにゃく	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・ふともやし・はねぎ ④にんじん・たまねぎ ④キャベツ	③にんじん・ごぼう・えのき ③こんにゃく・ふかねぎ ④うめ
	おもにエネルギーのものになるもの	炭水化物 脂質		④えだまめ・コーン ①コッペパン③じゃがいも ④さとう⑤マーシャルピンズ ③オリブあぶら ④ノンエッグマヨネーズ・ごま	①こめ・むぎ③さとう・でんぶん ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①こめ③うどん ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①こめ③じゃがいも・くらざとう ④でんぶん・さとう ④あぶら
おもに使用される調味料です。				③しょうゆ・しろワイン・コンソメ ③とりがらスープ ④しょうゆ・す	③さけ・しょうゆ・みりん・しお ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	③さけ・カレールー・しょうゆ ③みりん・かつおぶし(だし) ④みりん・しょうゆ	③にぼし(だし) ④しお・さけ・みりん
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 mg			642 24.1	617 25.4	590 23.8	660 28.2	
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 mg			773 28.7	764 30.0	745 28.8	786 30.9	

<p>こんなで 献立ひとくちメモ</p> <p>こんなで 献立の由来や 食材の紹介などをします。</p>		<p>サラダは、もともとラテン語の「塩」や「塩を加える」という言葉からつけられたと言われています。</p> <p>今日は、アンコール給食でもリクエストのあった、コンをたっぷり使ったサラダです。給食センター特製の手作りドレッシングで味付けしています。</p>	<p>給食で使っているこんにゃくは、 順旗地区にある、中徳こんにゃく屋さんから届けられます。</p> <p>こんにゃくは、こんにゃく芋を加熱し、つぶして灰汁を入れて固め、さらにゆでて作られます。昔は、家庭でも作られていた食品です。</p>	<p>みなさんの大好きなうどんですが、今日は、和風カレーうどんにして、お届けします。</p> <p>うんばは、小豆別に塩と水を加え、よくこね、のぼして細長く切って作られます。小麦粉から作られるので、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。</p>	<p>今年もアンコール給食のおかず部門で、人気ナンバー1は、「鶏の梅かつお風味」でした。給食センターの、1個1個いい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かつお節と、からめず。一手間のおいしさが人気の秘密かもしれませんね。</p>
---	--	--	---	---	--

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。

食物アレルギー等がある場合
には、必ずご確認ください。

大豆を愛する大豆

16日(月)たちうおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水

**17日(火)・24日(火)
ノンエッグマヨネーズ**
食用植物油・顔料・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

**はしを
たたく
もよう**

18日(水)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

19日(木)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・ベーパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素

24日(火)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

24日(火)マーシャルゼン
植物油・加工油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳・食塩・炭酸カルシウム・植物レシチン・香料

27日(金)糖(うめびしお)
梅ペースト・りんご加工品・砂糖・アミノ酸・アントシアニン色素・香料

大豆を愛する大豆

大豆を愛する大豆