

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魚とポテトの磯風味	④お茶りんかけ	★④おしんこサラダ	④ミートサンドの具
③とりにく・きんときまめ		③とりにく・きんときまめ	③ぶたにく・あぶらあげ・みそ	③ぶたにく・とうふ	③ぶたにく・あつあげ	③とりにく・しろういんげんまめ・とうにゅう
④かつお		④かつお	④たら	④だいず	④だいず	④ぶたにく・だいず
②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	①わかめ	②ぎゅうにゅう
③スキムミルク・チーズ		③スキムミルク・チーズ	④あおのり	③しょうが・にんにく・にんじん	②ぎゅうにゅう	③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム
③にんにく・たまねぎ・にんじん		③にんにく・たまねぎ・にんじん	③しょうが・にんにく・にんじん・だいこん	③しょうが・にんにく・にんじん	③しょうが・にんにく・たまねぎ	③にんにく・にんじん・たまねぎ
③グリーンピース		③グリーンピース	③ごぼう・こんにやく	③たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	③ほししいたけ・いとこんにやく・グリーンピース	③キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー
④にんじん・キャベツ		④にんじん・キャベツ	③はねぎ	③チンゲンサイ	④だいこん・キャベツ・にんじん	④にんにく・たまねぎ・にんじん
④ブロッコリー・コーン		④ブロッコリー・コーン		④おちや	④つぼづけ	④ピーマン
①こめ・むぎ		①こめ・むぎ	①こめ③じゃがいも・くらざとう	①こめ③さとう・でんぶん	①こめ③じゃがいも・さとう	①ドッグパン③こむぎこ
③じゃがいも		③じゃがいも	④でんぶん・じゃがいも・さとう	④さとう・でんぶん	④さとう	④さとう・でんぶん
④あぶら		④あぶら	④あぶら	③あぶら・ごまあぶら	③あぶら	③マーガリン
④あぶら		④あぶら		④ごまあぶら・ごま	④ごまあぶら・ごま	④あぶら
③あかワイン・カレールウ・ウスターソース		③あかワイン・カレールウ・ウスターソース	③さけ・にぼし(だし)	③さけ・とりがらスープ・ちゅうかだし	③さけ・しょうゆ・みりん	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう
③ケチャップ		③ケチャップ	④みりん・しょうゆ	③みりん・しょうゆ	③かつおぶし(だし)	④しお・こしょう・あかワイン・コンソメ・ケチャップ
④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ		④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ		④しお	④しょうゆ・す	④デミグラスソース・ウスターソース・しょうゆ
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g		662 24.1	649 23.2	594 30.3	619 22.5	605 29.1
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g		813 28.3	801 27.3	732 36.2	765 26.5	743 34.9

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。	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。	昨日は節分でした。暦の上では、今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。	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て作ります。酵母や乳酸菌の働きで、さらさらとした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。畑土の味です。	昨日から「ミラノ・コレティナ冬季オリンピック」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、世界のことや冬のスポーツに思いをさせてみませんか。
------------------	---	--	---	---	--

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 みょくごい 赤字で書いた食材です。		 ④ハムと春雨の中巻炒め	 ★④高菜の炒めもの	 建国記念の日	 ★④かわなべ牛のサイコロステーキ	 ⑤チョコムース
☆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		 ★③キャベツのみそ汁	 ★③ミネストローネ
 キャベツ 大根				 石けんを使って 手を洗おう！		
にんじん 深ねぎ		③ぶたにく・あつあげ・あかみそ	③さけボール・とうふ・みそ		③とうふ・あぶらあげ・みそ	③とりにく・ミートボール
いちご 白菜 米		③だいず④ハム	④ぶたにく・あぶらあげ		④ぎゅうにく	④ベーコン
つば漬け かわなべ牛		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
太もやし お茶		③しょうが・にんにく・たまねぎ	③しょうが・にんじん・だいこん		③おちゃ	③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ
こんにやく		③にんじん・だいこん・グリーンピース	③はくさい・ふかねぎ		③にんにん・だいこん・キャベツ	④えだまめ・トマト
突きこんにやく		③ほししいたけ	④にんじん・たまねぎ・ごぼう		③ほししいたけ・ふともやし・はねぎ	④にんじん・たまねぎ
みそ 豚肉		④にんじん・キャベツ・コーン	④たかなづけ		④にんにく・だいこん・にんじん	④コーン・パセリ
干しいたけ		①こめ③さとう・でんぶん	①こめ③じゃがいも・くらざとう		①こめ③くらざとう	①クロワッサン③マカロニ
		④りょくとうはるさめ・さとう	④さとう		④さとう	④じゃがいも⑤チョコムース
		③あぶら・ごまあぶら	④ごまあぶら・ごま			③オリーブあぶら
		④あぶら				④オリーブあぶら
		③トウバンジャン・さけ・ちゅうかだし	③さけ・かつおぶし(だし)		③にぼし(だし)	③しろワイン・とりがらスープ
		③ケチャップ・テンメンジャン・しょうゆ	④さけ・しょうゆ		④しお・こしょう・あかワイン	③しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ
		④ちゅうかだし・しお・しょうゆ			④す・しょうゆ・しお	④しお・こしょう・コンソメ
		645 22.9	602 23.9		661 24.9	675 22.0
		797 27.0	744 28.1		816 29.4	839 26.7
		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、麻婆大根にしてお届けします。		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。		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。

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。		18日(金)・18(水)ミートボール 鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白・粗粒状植物性たん白・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	
2日(月)・27(金)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・コンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素		6日(金)デミグラスソース 小麦粉・牛脂・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(金)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・香料製剤・乳化剤製剤・水	
5日(木)つば漬け 干しいたけ・こんにやく・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		10日(火)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		10日(火)高菜漬け たかな・しょうゆ・醸造酢・食塩・香辛料・酒粕・アミノ酸等・ソルビット・酸味料	
9日(月)テンメンジャン 味噌・砂糖・植物油・醤油		9日(月)・18日(月)・24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・さら豆腐・アミノ酸等・酒精・pH調整剤		かぜ予防をしっかりと！ 手洗い しっかり食べる よく寝る	

献立名			16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
			 ④チャブチェ  ①ごはん ★③中華わかめスープ	 ★⑤焼きプリンタルト ④三色そばろ井の具  ①煮ごはん ★③根菜みそ汁	 ★④鶏とポテのオーロラソース  ★①りんごパン ★③ABCスープ	 ④かつおみそ  ①ごはん ★③おでん	 ★④いちごボンチ  ★①コッペパン ★③ペンネのボローニャ風					
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 ②ぎゅうにゅう	③ベーコン・ミートボール ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく・ちくわ・うずらたまご・かつあげ ④かつお・みそ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③ぶたにく・ハム ③だいず ②ぎゅうにゅう					
	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	③にんじん・だいこん・ごぼう ③はねぎ ④はねぎ・たまねぎ・にんじん ④コーン・えだまめ	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 ③こんにやく・いんげん ④しょうが・ごぼう ④にんじん・にら	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いちご・もも・パイナップル ④アロエ					
	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 脂質	①こめ ④りょうとうはるさめ・さとう ④あぶら・ごま・ごまあぶら	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③じゃがいも・さとう ④さとう ④あぶら	①コッペパン ③ペンネ ③あぶら・オリーブあぶら					
おま しょう油 ちしょうりょう油 主に使用される調味料です。			③さけ・ちゅうかだし・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にぼし(だし) ④さけ・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みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん	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					
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			619 24.4	731 24.5	615 26.8	662 26.5	636 24.9					
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			766 28.8	877 28.6	756 30.8	814 30.4	784 30.0					

<p>こなたで 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。海中では茶色く美しい色していますが、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>今日の根菜も汁には、根菜と呼ばれます。大根・にんじん、ごぼうを使っています。根菜は、土の中で育ち、地中部分を食べる野菜のことを指します。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入れます。</p>	<p>アンコール給食でも大人気のABCスープは、みなさんが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ニが入っています。マカニは、小麦粉から作られます。力もありりわいて、炭水化物が多く含まれています。</p>	<p>2月22日は、22(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。和食地区にある「前田ちこ園」さんの、とれたてのごを頂きました。いちご旬は、初夏ですが、最近では冬から春にかけて出荷します。今日は、足早い、春を感じながらいただきます。</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こんにやくのきんぴら	④マーシャルペンズ ★④ごぼうサラダ	★④鶏の梅かつお風味(2個)	④ひじきの五目炒め
			①麦ごはん ★③親子丼の具	①コッペパン ★③ポトフ	①ごはん ★③奥だくさんみそ汁	①米粉パン ★③和風カレーうどん	
かむってすごい！			③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・たまご	③とりにく・だんご	③とうふ・あぶらあげ・みそ	③ぶたにく・さつまあげ	
は	おもに体をつくるものになるもの	たんぱく質 無機質	④さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④くきわかめ	②ぎゅうにゅう	④とりにく・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③わかめ	④かつお ②ぎゅうにゅう ④ひじき	
た	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 ③ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・つきこんにやく ④しょうが	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 ④えだまめ・コーン	③にんじん・ごぼう・えのき ③こんにやく・ふかねぎ ④うめ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・ふともし・はねぎ ④にんじん・たまねぎ ④キャベツ	
ら	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 脂質	①こめ・むぎ③さとう・でんぶん ④さとう ④あぶら ④ごまあぶら・ごま	①コッペパン③じゃがいも ④さとう⑤マーシャルペンズ ③オリーブあぶら ④ノンエッグマヨネーズ・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	①こめ③パン③うどん ④さとう ④あぶら ④ごまあぶら・ごま	
き	おもにエネルギーのもとになるもの		③にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・はねぎ ④にんじん・つきこんにやく ④しょうが	③しろうゆ・みりん・しお ③かつおぶし(だし) ④しろうゆ・みりん・トウバンジャン	③しろうゆ・しろワイン・コンソメ ③とりがらスープ ④しろうゆ・す	③に(ぼし)(だし) ④しお・さけ・みりん	③さけ・カレールウ・しろうゆ ③みりん・かつおぶし(だし) ④みりん・しろうゆ
おも・しょう・ちようみりよう 主に使用される調味料です。							
小学校：エネルギー・Kcal たんぱく質 ④			617 25.4	642 24.1	660 28.2	590 23.8	
中学校：エネルギー・Kcal たんぱく質 ④			764 30.0	773 28.7	786 30.9	745 28.8	

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。給食センターで、1個1個いいいこに油で揚げた鶏肉を、給食センター特製のタレとか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。

<p>加工食品等の使用食材</p> <p>※おうちのひとと一緒に読みましょう。</p>	<p>食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。</p>	<p>25日(水)鶏肉団子</p> <p>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</p>	<p>すかたを愛える大豆</p>
<p>18日(月)たちうおつみれ</p> <p>太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水</p>	<p>18日(水)・25日(水)フエッグマヨネーズ</p> <p>食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・漬水・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香辛料抽出物</p>	<p>25日(水)マーシャルピンズ</p> <p>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</p>	<p>113な豆</p>
<p>17日(火)焼きプリンタルト</p> <p>小麦粉・マーガリン・砂糖・液全卵・食塩・炭酸Ca・香料・カラシ黄色色素・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</p>	<p>20日(金)ハヤシルウ</p> <p>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・ベッター・コーンパウダー・米粉・シナモン・アミノ酸等・カラメル色素</p>	<p>26日(木)焼うめびしお</p> <p>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</p>	<p>大豆</p>