



1月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
こんだて	23	24	25	26	27	
	③さつまあげとピーマンいため ①ごはん ②さつましゅんかん	③こまつなとかつおのごまマヨあえ ①さつまこむぎパン ②さくらじまだいこんポトフ	③きびなごのかりかりあげ ①さつますもじ ②さといもとこまつなのみそしる	③はくさいのゆずびたし ①おちゃあずきパン ②くろふたうどん	④すみそあえ ⑤きざみのり ⑥ねったぼ ①ごはん ②けいはんのぐ ③けいはんスープ	
エネルギー(kcal)	小 651 中 802	小 670 中 853	小 669 中 835	小 623 中 815	小 617 中 743	
たんぱく質(g)	26.8 32.7	28.6 35.4	25.7 31.3	29.1 37.3	26.3 31.4	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく なまあげ	②ぶたにく ベーコン	①とりにく ★さつまあげ たまご	①あずき ②ぶたにく あぶらあげ	②とりにく たまご
	2群	③★さつまあげ	③かつお	②とうふ あぶらあげ みそ	②★さつまあげ	④みそ
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん いんげん ③ピーマン	②にんじん ③こまつな	①にんじん ①いんげん ②こまつな はねぎ	②にんじん こまつな ③ほうれんそう	②にんじん ③はねぎ ④ほうれんそう
	4群	②たけのこ だいこん ごぼう ②こんにゃく しいたけ ③えのきたけ	②たまねぎ しめじ ②さくらじまだいこん ③もやし	①しいたけ きりぼしだいこん ごぼう たけのこ ①しょうが ②えのきたけ たまねぎ	②ねぎ だいすもやし しいたけ ③はくさい ゆず	②しいたけ つぼつけ ③しょうが ④キャベツ もやし
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さとう	①パン ②じゃがいも ③さとう	①こめ さとう ②さといも ③じゃがいも でんぷん こめ	①パン ②うどん さとう	①こめ ②さとう ⑥さつまいも
	6群	②あぶら	②あぶら ③マヨネーズ ごま	③あぶら	②あぶら ③ごま	④ごま
調味料	②しょうゆ みりん 酒 かつお節 ③しょうゆ	②しょうゆ 塩 こしょう 鰹がらスープ ③しょうゆ	①すし酢 しょうゆ みりん 酒 ②煮干し だし昆布	①お茶 ②かつお節 しょうゆ 酒 みりん ③しょうゆ	②しょうゆ みりん ③鰹がらスープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 ④酢 酒 しょうゆ	
家庭でとってほしい食品	いも類 種実類	小魚類 豆類	海藻類 乳製品	淡色野菜 小魚類	乳製品 魚類	
一口メモ	給食週間 1月24日をむいしゅうかん『学校給食週間』といいます。鹿児島県志布志市の食材を使った料理や郷土料理がメニューに登場します。お楽しみに！	桜島大根 世界一大きな大根としてギネス記録を持つ有名な大根です。大きな大根ですが、甘みがあり煮物に向いています。今日はポトフでいただきます。	さつますもじ 鹿児島では、ちらしずしを「すもじ」といいます。元々は宮中の女房言葉でした。さつま揚げなどの具材が入っていて、甘みの味付けが特徴です。お祝いの日によく食べられます。	黒豚うどん 鹿児島が誇る『六白黒豚』を使った肉うどんです。サンキョーミートさんが、みなさんにおいしいお肉を食べてほしいと無償提供してくれました。甘みがあっておいしいお肉です。味わっていただきます。	奄美の鶏飯 奄美おたまごあんかけお粥です。昭和天皇が来島されたときに昔から伝わる「豚飯」をアレンジしてつくった料理だそうです。ご飯の上いろいろな具材をのせて、鶏がらでとったスープをかけていただきます。	
こんだて	30	31	けっかはっぴょう			
	③ぶりのうめみそやき ①とりごぼうごはん ②はくさいとなめこのみそしる	③まめもやしのちゅうかサラダ ①バターパン ②とうふのちゅうかに	★リクエストメニュー結果発表★			
エネルギー(kcal)	小 634 中 771	小 604 中 773				
たんぱく質(g)	31.6 37.9	31.0 39.2				
主に体を作る食品	1群	①とりにく ②あぶらあげ	②ぶたにく とうふ			
	2群	②みそ ③ぶり	②★かまぼこ			
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん	②にんじん ②チンゲンサイ ③ほうれんそう			
	4群	①ごぼう えだまめ しょうが ②はくさい なめこ だいすもやし ③うめ	②たまねぎ たけのこ ねぎ ②さくらげ ③だいすもやし			
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②さとう ②でんぷん			
	6群	①あぶら ③ごま	②あぶら ③ごま			
調味料	①しょうゆ 酒 ②煮干し 酒 ③みりん 酒	②しょうゆ 鰹がらスープ オイスターソース ③酢 しょうゆ				
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜 乳製品	いも類 果実類				
一口メモ	ぶりのうめみそ焼き 『ぶり』は冬にあぶらがのっておいしくなるお魚です。出世魚とも呼ばれ、大きさが名前が変わることが特徴です。鯛魚では40~60cmのものをハマチ、60~80cmのものをメジロ、80cm以上のものをブリと呼びます。	豆腐 豆腐は大豆を蒸してつぶしたものを絞って(豆乳)にがりを入れて固めたものです。栄養価も高く、消化も良いので風邪気味の時などもおすすめの食材です。	※小学校6年生と中学校3年生のクラスにリクエストしてもらっています。 あなたの選んだメニューはランクINしたかな？			
			上位のメニューは2・3月の献立に登場するかも？ 楽しみに待ってね！			

順位	パン・ごはん	おかず	デザート
1位	鶏飯	からあげ	フルーツポンチ
2位	きなこ揚げパン	うどん	ムース
3位	チョコチップパン	肉じゃが	ヨーグルト
4位	わかめごはん	ラーメン	みかん
5位	カレーライス	卵スープ	パン

