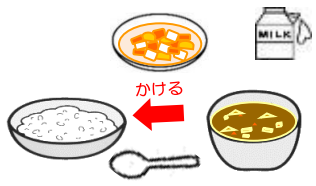
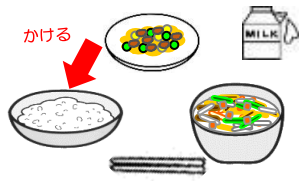
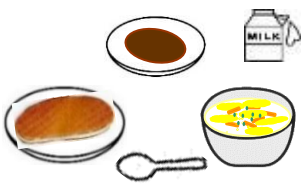
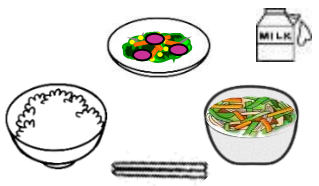
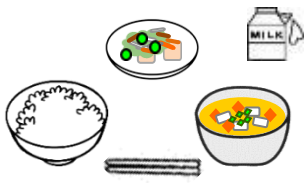
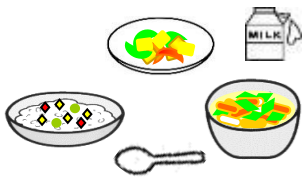
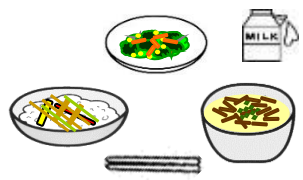
1月給食予定表

志布志市立学校給食センター
（Aブロック　前半）

●□の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月	火	水	木	金
こんだて	あけましておめでとうございます。本年も安心・安全・おいしい給食をめざして参りますので、よろしくお願いします。1月は学校給食週間がある月になっています。この機会に身近な学校給食について役割について知り、考えてみましょう。 		10 ③バナナヨーグルト  ①ごはん　②チキンカレー	11 ③さんしょくそぼろどん  ①ごはん(小)　②さんさいうどん	12 ④ゆかりあえ ③さばのゆずみそに ①ごはん　②ごまこんさいじる
エネルギー(kcal)			小　663	小　644	小　637
			中　825	中　799	中　750
たんぱく質(g)			23.8	32.4	24.1
			29.1	39.9	26.6
主に体を作る食品 1群	今月の有機野菜 ● 葉ねぎ　坊主ねぎ ● 深ねぎ　ごぼう ● かぼちゃ 	ゴミの分別について 【中身を出して資源袋へ】 1/22(月)　きざみのりの袋 1/25(木)　さつまポテトの袋 【入ってきたビニール袋へ】 1/29(月)　みかんの皮 	②とりにく　きんときまめ ③ヨーグルト	②とりにく　あぶらあげ ③ぶたにく　だいず　③たまご	②あぶらあげ　③さば ②おから　②③みそ
2群			牛乳　②チーズ　スキム	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品 3群			②にんじん	②にんじん　こまつな	②にんじん　ふかねぎ　④あかじそ
4群			②たまねぎ　しめじ　えだまめ　にんにく ②しょうが　②③りんご　③バナナ　もも	②たけのこ　わらび　えのき　もやし ③えだまめ　しょうが	②④だいこん　キャベツ　②ごぼう ③ゆず
主にエネルギーとなる食品 5群			①こめ　②じゃがいも	①こめ　②うどん ③さとう	①こめ　③さとう
6群			②あぶら	③あぶら	②ごま
調味料			②カレールウ　ケチャップ　ウスターソース	②醤油　みりん　かつおだし　塩 ③酒　みりん　醤油	②煮干しだし ③みりん
家庭でとってもらいたい食品			魚類　緑黄色野菜	魚類　いも類	魚類　いも類
一口メモ	**朝型生活を心がけよう** ゲームや、テスト勉強で夜更かしをしていませんか？学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。 テストで、勉強の成果を発揮するには、早寝早起き、朝ごはんを心がけましょう。		バナナヨーグルト 今日のヨーグルトにはバナナが入っています。バナナは南国の暖かい地域で作られるトロピカルフルーツのひとつです。素早くエネルギーに変わるため、スポーツをする前に食べるのもおすすめです。	山菜うどん 山菜とは、山や野原に自生し、食用できる植物のことを言います。今日のうどんには、わらびやえのきたけ、竹の子といった山菜が入っています。	ごま根菜汁 大根やにんじん、ごぼうなど植物の根っこの部分を食べる野菜を「根菜」といいます。根菜は冬が旬のものが多く、体を温める効果があります。

	15	16	17	18	19
こんだて	③さけメンチカツ  ①コッペパン　②クラムチャウダー	③ひじきナッツサラダ  ①ごはん　②ピリからフォー	③えだまめとたかなのいためもの  ①ごはん　②やさいたっぷりみそしる	③みそドレサラダ  ①チャーハン　②みだくさんスープ	③かつおツナ  ①さつますもじ　②もずくのすましじる
エネルギー(kcal)	652	小　620	632	小　611	小　624
	中　824	中　768	中　782	中　840	中　755
たんぱく質(g)	23.7	22.0	23.1	22.9	27.5
	29.1	26.4	27.7	30.0	27.7
主に体を作る食品 1群	②ベーコン　②あさり ③さけ　たら	②ぶたにく	②あぶらあげ　みそ　おから ③ぶたにく	①ぶたにく　①たまご　③みそ ②ミートボール（とり・ぶた）	①たまご　さつまあげ　しらす ①とりにく　②とうふ　②えび
2群	牛乳　②牛乳　スキム　なまクリーム	牛乳　③ひじき	牛乳	牛乳	牛乳　②もずく　③かつお
主に体の調子を整える食品 3群	②にんじん　②パセリ	②にんじん　ふかねぎ　チンゲンサイ	②③にんじん　②こまつな　ふかねぎ	①②③にんじん　①にら　③ブロッコリー	①②③にんじん　②はねぎ　③ほうれんそう
4群	②③たまねぎ　②マッシュルーム　コーン ②③にんにく	②にんにく　しょうが　たまねぎ　もやし ②たけのこ　③だいこん　コーン	②ごぼう　しめじ　③たかな ②きゃべつ③えだまめ	①②たまねぎ　①きくらげ　②たけのこ ②はくさい　しいたけ　③だいこん　こんにゃく	①しいたけ　たけのこ　えだまめ ①きりぼしだいこん　②③だいこん ②たまねぎ　えのき　③きゅうり
主にエネルギーとなる食品 5群	①★パン　②じゃがいも　こむぎこ ③パンこ　さとう　でんぷん	①こめ　③きゅうり ②クイッティオ　③はちみつ	①こめ ②じゃがいも	①こめ　さとう　②はるさめ ①③さとう	①こめ　①③さとう
6群	②★マーガリン　③あぶら	②ごま　②③あぶら　③アーモンド	②ごま　③ごまあぶら	①ごま　③あぶら	①③ごま　①あぶら　③★マヨネーズ
調味料	②白ワイン　コンソメ　こしょう ③ケチャップ　赤ワイン　醤油　ウスターソース	②鶏がらスープ　醤油　塩　酒　豆板醤 ③醤油　酢　塩	②煮干しだし ③醤油　酒　みりん	①醤油　酒　中華スープ　こしょう ②こしょう　酒　醤油　コンソメ ③酢	①酒　醤油　塩　すし酢 ②昆布だし　かつお節だし　醤油　塩　酒 ③酢　塩
家庭でとってもらいたい食品	緑黄色野菜類　豆類	肉類　海藻類	小魚類　淡色野菜類	いも類　きのこ類	魚類　乳製品類
一口メモ	クラムチャウダー クラムチャウダーはアメリカで親しまれているスープです。クラムは二枚貝、チャウダーは具だくさんのスープという意味です。あさりには血液を作る栄養素の鉄分が多く含まれています。	ひじきナッツサラダ ひじきの歴史は古く、縄文時代の遺跡からひじきらしい海藻が発掘されたそうです。成長期のみなさんに必要なカルシウムや鉄、食物せんいといった栄養が豊富に含まれており、健康に良い食材です。	★児童考案献立★ 今日の献立は、尾野見小学校6年生の松井結夏さんが考えてくれました　具だくさんの入った栄養たっぷりのみそ汁と高菜の炒め物でごはんがおいしく進みそうです。	みそドレサラダ みそに関することわざがあります。「みそ汁は毒消し」「医者に金払うより、みそ屋に払え」どちらも江戸時代に作られたことわざで、みそは体に良いという意味です。	さつますもじ さつますもじは鹿児島県の郷土料理で、鹿児島では、ちらしずしのことを「すもじ」といいます。さつま揚げや錦糸卵などの具材が入っていて、甘めの味付けが特徴です。

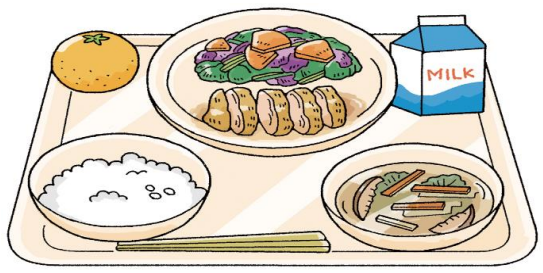
１月給食予定表

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。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月	火	水	木	金
こんだて	22 ⑤きざみのり ④いわしのカリカリあげ（小2,中3） ③けいはんのぐ ①ごはん　②けいはんのスープ	23 ④いちご ③とりにくのごまやき ①むぎごはん　②とんじる	24 ③くろぶたソテー ①しょくパン　②さつまいものポタージュ	25 ④さつまポテト ③やさいのあえもの ①ごはん　②さつましゅんかん	26 ③きびなごのくろずなんばん ①ごはん　②さつまじる
エネルギー(kcal)	小　653　中　831	小　647　中　809	小　651　中　827	小　670　中　811	小　631　中　780
たんぱく質(g)	27.0　33.9	27.7　33.6	29.5　36.9	24.7　29.4	27.4　33.4
主に体を作る食品 1群	③とりにく ③たまご	②ぶたにく　なまあげ　みそ　おから ③とりにく	②ベーコン　②しろいんげん ②しらはなまめ　③ぶたにく	②ぶたにく　なまあげ	②とりにく　なまあげ　みそ
主に体を作る食品 2群	牛乳　④こいわし　⑤のり	牛乳	牛乳　②スキム　チーズ　牛乳	牛乳　②③こんぶ	牛乳　③きびなご
主に体の調子を整える食品 3群	②はねぎ　③にんじん	②にんじん　②はねぎ	②かぼちゃ　②なまクリーム	②にんじん　インゲン	②にんじん　はねぎ　③ピーマン
主に体の調子を整える食品 4群	③しいたけ　つぼづけ（だいこん）	②だいこん　しいたけ　こんにゃく ②ごぼう　しょうが　はくさい　④いちご	パセリ　③ピーマン ②たまねぎ　③にんにく　ふかねぎ	②たけのこ　こんにゃく　しいたけ ②ごぼう　②③だいこん　③キャベツ	②だいこん　こんにゃく　ごぼう ②だいずもやし　③たまねぎ
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　④こむぎこ ③さとう　④じゃがいも	①こめ　むぎ ②じゃがいも	①しょくパン　②さつまいも ②こむぎこ　③さとう　でんぷん	①こめ　③もやし ④さつまいも　②③④さとう	①こめ　③さとう ②さつまいも
主にエネルギーとなる食品 6群	④あぶら	②あぶら　③ごま	②★マーガリン　③ごま　あぶら	③ごま	②③あぶら
調味料	②鶏がらスープ　醤油　酒　塩 ③醤油　みりん	②煮干しだし ③みりん　醤油　酒	②コンソメ　塩　こしょう　チキンブイヨン ③塩　こしょう　醤油　みりん　酒	②みりん　醤油　かつおだし ③みりん　醤油　酢	②煮干しだし ③黒酢　酢　醤油　みりん
家庭でとってもらいたい食品	緑黄色野菜類　淡色野菜	豆類　種実類	淡色野菜類　果物	小魚類　種実類	乳製品類　果物類
一口メモ	鶏飯 奄美大島で考案されたおもてなし料理です。昭和天皇がご来島されたときに作られた料理だそうです。伊崎田の中川椎茸さんの椎茸を使って具を作っています。	いちご 今日は志布志の食材である「いちご」を使用しています。松山町尾野見にある「農Life」さんで作られたものです心を込めて育てられたいちごです。おいしくいただきましょう。	黒豚ソテー 鹿児島が誇る「黒豚」を使ったソテーです。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。感謝していただきましょう。	さつましゅんかん 豚肉から出るうまみを生かして、色とりどりの野菜を煮込んだ煮物です。新春の祝い膳として庶民に広がった鹿児島の郷土料理です。給食用にアレンジしています。	きびなごの黒酢南蛮 鹿児島県の食材で有名な「きびなご」と「黒酢」を使った料理です。骨ごと食べられるカルシウムたっぷりのきびなごは、みなさんに進んで食べてほしい一品です。

	29	30	31
こんだて	④みかん ③はくさいのこんぶあえ ①むぎごはん　②にくじゃが	③もやしのオイスターソース ①ごはん　②トックいりチゲなべ	③かみかみあげ ①コッペパン　②とりにくとだいずのトマトに
エネルギー(kcal)	635　中　776	小　605　中　749	小　620　中　788
たんぱく質(g)	25.1　30.5	25.4　30.9	30.1　37.9
主に体を作る食品 1群	②ぶたにく　なまあげ	②とりにく　やきどうふ　みそ ②あさり　③たまご	②とりにく　だいず　ひよこまめ ②いんげんまめ　③すなぎも
主に体を作る食品 2群	牛乳　③こんぶ	牛乳　②③にんじん	牛乳
主に体の調子を整える食品 3群	②③にんじん　③こまつな	②にら　③ピーマン　チンゲンサイ	②にんじん　ブロッコリー　②トマト
主に体の調子を整える食品 4群	②たまねぎ　こんにゃく　しょうが ②えだまめ　③はくさい　④みかん	②だいこん　しめじ　だいずもやし　はくさい ②にんにく　しょうが　こんにゃく　ふかねぎ	②たまねぎ　しめじ　マッシュルーム ②にんにく
主にエネルギーとなる食品 5群	①こめ　むぎ　②じゃがいも ②③さとう	①こめ　③きくらげ　もやし ②トック（もち）　③さとう	①★パン　③じゃがいも
主にエネルギーとなる食品 6群	②あぶら　③ごまあぶら　ごま	②③ごまあぶら	②③あぶら　③カシューナッツ
調味料	②酒　醤油　カレー粉　かつおだし　みりん ③酢　醤油　塩	②醤油　酒　ちげなべ　鶏ガラ ③醤油　塩　③オイスターソース	②ケチャップ　赤ワイン　デミソース ②ウスターソース　塩　こしょう ③塩
家庭でとってもらいたい食品	魚類　きのこ類	小魚　果物類	魚類　海藻類
一口メモ	★児童考案献立★ 今日の献立は、尾野見小学校６年生の新保輝音さんが考えてくれました。主食・主菜・副菜がそろっていて栄養バランスもばっちりです。肉じゃがにカレー粉を加えてアレンジしました。	トック入りチゲ鍋 みなさんは「トック」という食べ物を知っていますか？トックとは、韓国で食べられるおもちのことです。日本のおもちのように伸びないのは、もち米でなくうるち米を使っているためです。	カミカミ揚げ みなさんは１口でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べることで、むし歯予防や肥満予防、消化・吸収を助けることや記憶力アップなどの効果があります。



給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片付けまで実際の活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と、食に関する実践力を身に付けることができます。