

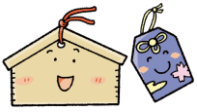


# 1月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	あけまして おめでとうございます さあ、2025年が始まりました。なんでも食べて元気な体をつくりましょう。今年もセンター職員一同で力を合わせて、安全・安心で心あたたまるおいしい給食をお届けします。			9 ③えだまめとたかなのいためもの ①すくなめごはん ②みそラーメン	10 ③フルーツポンチ ①ごはん ②チキンカレー
	主に体を作る食品	『鹿児島をまるごと味わう学校給食週間』 志布志市では、1月20日(月)～24日(金)の1週間を、			小627 中776 28.1 34.4	小691 中859 22.5 27.4
	主に体の調子を整える食品	鹿児島をまるごと味わう学校給食週間とし、			②とりにく・だいす むぎみそ ③ぶたにく	②とりにく・ひよこめめ・きんときまめ
	主にエネルギーとなる食品	鹿児島県 志布志市では、1月20日(月)～24日(金)の1週間を、			牛乳 ②③にんじん ②ぶかねぎ	牛乳 ②チーズ・スキムミルク ②にんじん
	調味料	こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜	ごみの分別について	しゅん やさい 旬の野菜	②鶏からスープ・★白湯・しょうゆ・塩 ②こしょう③しょうゆ・酒・みりん	②カレーフレーク・カレールウ・ケチャップ ウスターソース
	家庭でとってほしい食品	ぼうずし 坊主知らずねぎ 葉ねぎ ごぼう	ななかみ だし しげんぶくろ 【中身を出して資源袋へ】 21日(火) : 一食のりの袋		魚類・海藻類 味噌ラーメン みそに関することわざがあります。「みそ汁は毒消し」「医者に金払より、みそ屋に払え」と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。	緑黄色野菜・きのこ類 チキンカレー カレーライスといえは各家庭様々な味があると思いますが、今日のカレーにはりんごのペーストや金時豆のペースト、チーズやスキムミルクなど色々な隠し味が使われていますよ。
こんだて	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	えいよう 栄養バランスよく た 食べよう! 見た目の色じゃないよ わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ	14 ③ひじきサラダ ①ごはん ②スンドップチゲ	15 ③ごぼうのみそマヨいため ①ごはん ②もずくスープ	16 ③とりのからあげ(2こ) ①ごはん ②こんさいじる	17 ③コーンサラダ ①コッパン ②デミシチュー
	主に体を作る食品	わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ	小625 中773 26.7 32.3	小613 中754 26.5 32.2	小666 中825 26.5 32.1	小618 中700 25.5 29.1
	主に体の調子を整える食品	わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ	②ぶたにく・とうふ ③かつおフレーク	②あぶらあげ・かにかま ③ぶたにく・むぎみそ	②あぶらあげ・むぎみそ・あかみそ ③とりにく	②ぶたにく
	主にエネルギーとなる食品	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	牛乳 ③ひじき	牛乳 ②もずく	牛乳	牛乳 ②スキムミルク
	調味料	あれ? 君たち赤いよ	②にんじん・にら ③いんげん	②ほうれんそう ③にんじん	②にんじん・ほうれんそう	②③にんじん②フロッコリー
	家庭でとってほしい食品	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	②えのき・キムチ・はくさい・しょうが ③だいすもやし	②たまねぎ・はくさい・えのき ③ごぼう・えだまめ	②だいこん・もやし・れんこん・きくらげ ②こんにゃく ③しょうが・にんにく	②たまねぎ・しめじ ③キャベツ・コーン
一口メモ	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	①こめ ②でんぷん ②③さとう	①こめ ③さとう	①こめ ③でんぷん	①パン ②じゃがいも・こむぎこ ③さとう	
調味料	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	②ごまあぶら ③あぶら・ごま	③★マヨネーズ・ごま・あぶら	③あぶら	②あぶら・★マーガリン③ごま・オリーブオイル	
家庭でとってほしい食品	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	②鶏からスープ・中華スープ・酒・しょうゆ コチュジャン・オイスターソース ③酢・しょうゆ	②鶏からスープ・中華スープ・酒 しょうゆ・塩・こしょう③しょうゆ	②かつお(だし) ③塩・こしょう・酒 ③しょうゆ	②塩・こしょう・ピーチー粉・デミラリス・ ケチャップ・トビユール・ウスターソース・赤ワイン・オリーブ油③酢・しょうゆ	
一口メモ	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	種実類・いも類	緑黄色野菜・豆類	乳製品・小魚類	肉類・果物類	
一口メモ	見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの	ひじきサラダ ひじきの歴史は古く、しょうもんじだいの遺跡からひじきらしい海藻が発掘されています。成長期の皆さんに必要なカルシウムや鉄、食物せん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。	もずくスープ もずくは独特のぬめりと食感があり、お腹の調子を整える働きがあります。	こんさいじる 根菜汁 大根やにんじん、ごぼうなど植物の根っこ部分を食する野菜を「根菜」と呼びます。根菜は旬が冬のものが多く、からだを温める効果があります。	キャベツ 冬キャベツは、葉は厚く、善きかかためで形は平たいものが多い特徴があります。加熱すると甘みが増すのが特徴です。水溶性のビタミンをとるには、生食がおすすめです。	



# 1月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(B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 20	火 21	水 22	木 23	金 24
こんだて	全国学校給食週間 がはじまりです!	③きびなごのおちゃあげ 	⑤きざみのり ④カミカミあげ かける 	③さつまあげとピーマンのソテー 	③やさいのこんぶあえ 	④りんごジャム ③がね 
		①わかめごはん ②ぶたじる	①ごはん ③けいはんのしる ②けいはんのぐ	①ごはん ②まーぼーどうふ	①ごはん ②さつましゅんかん	①こがたコッペパン ②くろぶたうどん
エネルギー(kcal)		小 614 中 760	小 704 中 874	小 616 中 762	小 612 中 754	小 654 中 781
たんぱく質(g)		26.3 31.7	30.0 36.9	26.4 32.2	24.7 29.8	29.9 36.1
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく・あつあげ・むぎみそ・おから	②とりにく・ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">たまご</span> ④とりきも	②とりにく・だいず・とうふ・あかみそ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">③★さつまあげ</span>	②ぶたにく あつあげ	②くろぶた・あぶらあげ
	2群	牛乳 ①わかめ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">③きびなご</span>	牛乳 ⑤やきのり	牛乳	牛乳 ②こんぶ ③しおこんぶ	牛乳 ②わかめ
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん・ふかねぎ	②にんじん ③はねぎ	②にんじん・にら ③ピーマン	②にんじん・いんげん	②③にんじん ②ふかねぎ ③かぼちゃ
	4群	②しょうが・だいこん・しいたけ・こんにやく ②ごぼう・はくさい③しょうが・りよくちや	②しいたけ・つぼづけ	②たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが ③えのきたけ	②ごぼう・だいこん・こんにやく・しいたけ ②たけのこ ③キャベツ・もやし・コーン	②たまねぎ・もやし・しいたけ ③ごぼう
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こめ ②さとう ④じゃがいも	①こめ ②でんぶん ③さとう	①こめ ②ざらめ ③さとう	<span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">①パン</span> ②さとう・うどん ③さつまいも・こむぎこ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">⑤★りんごジャム</span>
	6群	②あぶら ③あぶら	<span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">④かニューッツ</span> ・あぶら	②ごまあぶら ③あぶら	③ごま	③あぶら
調味料		②煮干し(だし) ③みりん・しょうゆ	②しょうゆ・みりん・③鶏がらスープ ③しょうゆ ④酒・塩	②酒・しょうゆ・テンメンジャン ②トウバンジャン・中華スープ ③しょうゆ	②みりん・しょうゆ・かつお(だし) ③みりん・しょうゆ・酢	②しょうゆ・かつお(だし)・酒・みりん ③塩
家庭でとってもらいたい食品		緑黄色野菜・豆類	淡色野菜・海藻類	乳製品・いも類	きのこ類・豆類	魚類・種実類
一口メモ	給食週間	1月24日を含む一週間の『学校給食週間』とします。鹿児島県や志布志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!	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。志布志産のしいたけを使って具を作っています。	鹿児島ではさつま揚げは別名「つけ揚げ」とも呼ばれています。すり身だけで作られたもの以外に、野菜が入っているもの、魚介類が入っているものなど、たくさんの種類があります。	薩摩香囊 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郷土料理です。給食用にアレンジしています。	黒豚うどん 鹿児島が誇る「黒豚」を使っています。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す。
こんだて		③ごますあえ 	③キャベツとごぼうのソテー 	③ぶたみそ 	③こまつなともやしのあえもの かける 	③ブヨリとツナのサラダ 
		①わかめごはん ②さくらじまだいこんのそぼろに	①ごはん ②よしのじる	①ごはん ②かねんだこじる	①ごはん ②おやくどん	①コッペパン ②さつまいものクリームに
エネルギー(kcal)		小 612 中 761	小 633 中 781	小 652 中 804	小 645 中 797	小 658 中 749
たんぱく質(g)		25.7 31.4	28.7 34.9	29.4 36.1	27.1 32.9	27.3 31.4
主に体を作る食品	1群	②とりにく・だいず・あつあげ	②とりにく・とうふ・あぶらあげ ③ぶたにく	②とりにく・あぶらあげ③ぶたにく ③だいず・ちやうけみそ・むぎみそ	②とりにく・ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">かまぼこ</span> ②あぶらあげ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">たまご</span>	②とりにく・しろいんげんまめ <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">③かつおフレーク</span>
	2群	牛乳 ①わかめ ②こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">②ぎゅうにゅう・アムステルダム・チーズ</span>
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②にんじん・こまつな	②にんじん ③にら	②にんじん・ほうれんそう ③こまつな	②にんじん・ちんげんさい ③ブヨリ
	4群	②しょうが・たまねぎ・さくらじまだいこん ②しいたけ いとこんにやく ③キャベツ・もやし	②だいこん・しいたけ ③キャベツ・たまねぎ・ごぼう・しょうが	②だいこん・はくさい・えのき・こんにやく ③しょうが・ごぼう	②たまねぎ ③もやし・コーン	②たまねぎ ③キャベツ・コーン
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②ざらめ ③さとう	①こめ ②でんぶん ③さとう	①こめ ②★からいもボール ③さとう	①こめ ②さとう・でんぶん ③さとう	<span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">①パン</span> ②さつまいも・こむぎこ ③さとう
	6群	②あぶら ③すりごま・ねりごま・こまあぶら	③あぶら・ごま	③あぶら・ごま	③すりごま・こまあぶら	②★マーガリン・あぶら③お豆腐・ごま
調味料		②酒・みりん・しょうゆ・かつお(だし) ③しょうゆ・酢	②しょうゆ・酒・塩・かつお(だし) ③酒・しょうゆ	②しょうゆ・みりん・かつお(だし) ③酒・みりん・しょうゆ	②しょうゆ・みりん・塩・かつお(だし) ③しょうゆ	②チキンブイヨン・コンソメスープ・塩 ②こしょう ③酢・しょうゆ
家庭でとってもらいたい食品		小魚類・果物類	海藻類・いも類	魚類・果物類	小魚類・きのこ類	種実類・淡色野菜
一口メモ	桜島大根	世界一大きな大根としてギネス記録を持つ大根として有名な大根です。大きな大根ですが、甘みがあり煮物に向いています。今日はそぼろ煮でお届けします。	とろみのある汁物のことで、もとは奈良県の吉野地方で作られた「葛」でとろみをつけたものでした。今では、貴重な葛の代わりに、でん粉を使用してとろみをつけています。	豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島は豚の畜産がとて盛んで全国1位です。各家庭ごとに作り方や材料も異なり、家庭の数だけそれぞれの味があるといわれています。	親子丼 親子丼に使われている卵には、たんぱく質という栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質はみなさんのからだの中で、筋肉や骨を強く保つてくれるので災害時にも役立ちます。	ツナサラダ ツナサラダのツナは何の魚か知っていますか。答えはかつおです。マグロやカツオを加工したものをツナと言います。ツナは缶詰になっていることが多く、長く保存できるので災害時にも役立ちます。