



# 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)

● アレルギー対応食品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	今月の有機野菜	<div>あけましておめでとうございます </div> <div>あけましておめでとうございます。本年も安心・安全・おいしい給食を目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。</div> <div>2026年もなんでも食べて、元気な体を作りましょう。</div> <div>「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」</div> <div>1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。志布志学校給食センターでは、「鹿児島をまるごと味わう 学校 給食 週間」として、1月26日～1月30日に実施します。</div> <div>鹿児島県の食材や郷土料理がたくさん登場するので、ぜひ味わって食べてくださいね。</div> <div>「学校給食の歴史」</div> <div>《明治22年》</div> <div>献立：おにぎり 塩ざけ 菜の漬物</div> <div>山形県鶴岡市の忠愛 小学校で、貧困児童の救済のために昼食を出したことが給食の始まりです。</div> <div>《昭和27年》</div> <div>献立：コッペパン 脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ シャム</div> <div>アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかすがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。</div> <div>《現在》</div> <div>献立：地場産物を活用した様々な献立</div> <div>栄養バランスの良いことはもちろん、行事食や郷土料理、地場産物を活用した献立を実施しています。</div>			<div>③ごぼうのごまサラダ</div> <div></div> <div>①ごはん ②みそにこみうどん</div>
	エネルギー(kcal)				小 638 中 739
	たんぱく質(g)				21.4 24.3
	主に体を作る食品	1群 ゴミの分別について			2あぶらあげ むぎみそ あかみそ
	主に体の調子を整える食品	2群 【中身を出して資源袋へ】			2★さつまあげ 3★かつお
	主にエネルギーとなる食品	3群 16日(金)：おむすびのり			牛乳
一口メモ	調味料	よくかんで食べましょう			2にんじん ほうれんそう ぶかねぎ 3あかピーマン
	家庭でとってほしい食品	1月の献立に「もち」を使用しています。一口ずつ口にいれ、よくかんで食べましょう。			2しょうが だいこん はくさい
	一口メモ	《提供日》			3ごぼう コーン
		16日(金)：かねんだご汁 (さつまいも団子)			①こめ ②うどん
					③さとう
					③ねりごま ごま
こんだて	おむすびの日	13	14	15	16
	1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災で、ボランティアによるおむすびによって多くの人を助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないようにしようと2000年に制定されました。ごはんで作るおむすびそのものだけでなく、人と人との心を「結ぶ」大切さを伝えていきます。	③ベリーのアロエフルーツ	③ぎょうざ(2こ)	③たかなのそぼろどん	③ぶたみそ ④おむすびのり
	エネルギー(kcal)	小 675 中 776	小 627 中 765	小 633 中 729	小 644 中 742
	たんぱく質(g)	24.5 28.2	26.3 31.5	26.1 29.8	30.2 34.3
	主に体を作る食品	2とりにく きんときまめ	2ぶたにく ③ぎょうざ(ぶたにく・とりにく)	2あぶらあげ むぎみそ たちうおつみれ	2とりにく あぶらあげ
一口メモ	主に体の調子を整える食品	牛乳 ②スキムミルク チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 ④のり
	主にエネルギーとなる食品	②にんじん トマト ②しょうが にんにく ②たまねぎ えだまめ ブルーン ②3りんご ③アロエ ③いちごかしゅう フルーベリーかしゅう もち	②にんじん チンゲンサイ ③にら ②しょうが にんにく たけのこ きくらげ ②もやし ②3たまねぎ ③キャベツ	②ぶかねぎ ②3にんじん ③たかな ②だいこん しいたけ しょうが ③たけのこ たまねぎ	②にんじん はねぎ ③にら ②だいこん はくさい しいたけ ③ごぼう しょうが
	調味料	①こめ ②じゃがいも	①パン ②ビーフン ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②さつまいも かたくりこ ③さとう
	家庭でとってほしい食品	②あぶら 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 チキンピジョン	②ねりごま ②トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 ③しょうゆ 塩	③あぶら ②酒 かつおだし ③しょうゆ	③ごま あぶら ②しょうゆ 塩 みりん かつおだし ③酒 みりん しょうゆ
		魚類・海藻類	種類類・いも類	乳製品・きのこ類	小魚類・魚類
		カレー	ぎょうざ	たちうおつみれ	セルフおむすび
	一口メモ	カレーライスといえば各家庭様々な味があると思いますが、給食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いろいろな隠し味が使われています。	餃子としゅうまいの違いを知っていますか。どちらもひき肉のあんを皮で包んで食べますが、餃子は皮を食べる目的としゅうまいは中の肉を食べる目的と違いがあります。	つみれにつかわれている魚は「たちうお」です。見た目が武器の「太刀(大きな刀)」に似ていることから太刀魚という名前がつけられたそうです。	31年前の1月17日に起こった「阪神・淡路大震災」のころ、ボランティアの人たちが被災者のためにおむすびを作りました。人と人を結ぶことにつながり1月17日は「おむすびの日」になりました。



# 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		19	20	21	22	23
		エネルギー(kcal) 小 621 中 720 たんぱく質(g) 27.6 32.2	エネルギー(kcal) 小 620 中 719 たんぱく質(g) 21.9 25.0	エネルギー(kcal) 小 660 中 769 たんぱく質(g) 22.7 25.6	エネルギー(kcal) 小 609 中 704 たんぱく質(g) 24.7 28.5	エネルギー(kcal) 小 691 中 806 たんぱく質(g) 24.2 28.0
主に体を作る食品	1群	③とりにく ★たまご ④とりきも とりすなぎも	②ぶたにく たいす あかみそ	②★ベーコン	②とりにく あつあげ むぎみそ ③ぶたにく	②ぶたにく あつあげ ③★ベーコン ★かつおぶし
	2群	牛乳 ⑤のり	牛乳 ③こんぶ	牛乳	牛乳 ③もすく	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②はねぎ ③にんじん	②にら ②③にんじん	②ほうれんそう ビーマン ②③にんじん	②はねぎ ②③にんじん ③ピーマン	②にんじん にら
	4群	③しいたけ つぼづけ	②しょうが にんにく たまねぎ だけのこ きくらげ ②しいたけ もやし ③キャベツ きゅうり	②たまねぎ しめじ えのきだけ にんにく ③キャベツ きゅうり コーン ★レモンかじゅう	②だいこん こんにゃく ごぼう ③しょうが たまねぎ コーン	②たまねぎ こんにゃく キムチ(はくさい) ③たくあん
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう ④じゃがいも	①こめ ②はるさめ ②③さとう	①パン ②スパゲティ ③さとう ④メープルジャム	①こめ ②さつまいも ③さとう かたくりこ	①こめ ②じゃがいも ④さつまいも ④みずあめ ②③④さとう
	6群	④あぶら	②あぶら ③こま ごまあぶら	②あぶら オリーブ油 ③★マヨネーズ	②③あぶら	②③あぶら
調味料		②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ みりん ④塩 カレー粉	②トウバンジャン 酒 中華スープ しょうゆ ケチャップ ③酢 しょうゆ トウバンジャン	②塩 一味唐辛子 しょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ ガーリックパウダー ③酢 マスタード	②煮干しだし ③しょうゆ みりん 酒	②酒 みりん しょうゆ ③みりん
家庭でとってほしい食品		海藻類・淡色野菜	乳製品・いも類	肉類・豆類	種実類・果物類	乳製品・小魚類
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。昭和天皇が来島された時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います。	春雨 春雨は中国から伝わった食べ物で緑豆やさつまいもからとれる「でんぷん」を原料にして作る乾燥させた麺です。春雨は食品群の黄色の仲間エネルギーになる働きをします。	ペペロンチーノ ペペロンチーノはイタリア発祥で、正式にはアーリオ・オーリオペペロンチーノと言います。ペペロンチーノは唐辛子、アーリオはんにく、オーリオは油を意味します。	もすく もすくには骨や歯を強くする「カルシウム」や肌をきれいにする「ビタミン」「鉄分」「食物繊維」が含まれます。日本で一番もすくを食べている地域は沖縄県で、長寿の県として有名です。	食べる時の姿勢 皆さん、食べる時の姿勢はどうですか。背中に丸めて食器を持たずに食べていたり、横やななめを向いて足を投げ出していないか。姿勢が悪いと胃や腸が締め付けられて消化が悪くなり体によくありません。給食も外での食事と考えて自分の食べ方を見直してみよう。
こんだて		26	27	28	29	30
		エネルギー(kcal) 小 626 中 718 たんぱく質(g) 23.9 26.9	エネルギー(kcal) 小 694 中 792 たんぱく質(g) 26.0 29.0	エネルギー(kcal) 小 681 中 836 たんぱく質(g) 24.3 29.2	エネルギー(kcal) 小 649 中 734 たんぱく質(g) 25.9 28.7	エネルギー(kcal) 小 651 中 731 たんぱく質(g) 31.6 34.1
主に体を作る食品	1群	②ぶり あつあげ むぎみそ	②おから あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく	②とりにく とうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③★さつまあげ あぶらあげ	①ぶたにく ★たまご ②★ベーコン ③とりにく
	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム	牛乳 ②こんぶ ③くきわかめ	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②ふかねぎ にんじん ③ほうれんそう	②にんじん はねぎ	②かぼちゃ ほうれんそう ②③にんじん	②③にんじん ②インゲン	①ふかねぎ ①②にんじん
	4群	②しょうが さくらじまだいこん こんにゃく ③もやし コーン	②こんにゃく だいこん もやし	②たまねぎ しめじ ③きゅうり コーン	②ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ②たけのこ ③ごぼう しょうが	①しょうが おちゃ ②たまねぎ キャベツ ②コーン ③しょうが にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②ざらめ ②③さとう	①こめ ②じゃがいも ②さつまいも かたくりこ さとう くらざとう	①パン ②こむぎこ ③マカロニ さとう	①こめ ②ざらめ ③さとう	①こめ ②むぎ ③さとう はちみつ
	6群	③すりごま ごまあぶら	③あぶら	②★マヨネーズ あぶら ③★マヨネーズ ごま	③あぶら	①ごまあぶら ごま ②あぶら
調味料		②酒 しょうゆ 酢 ③しょうゆ 酢	②煮干しだし ③酒 しょうゆ 福山黒酢 みりん	②コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ③しょうゆ	②みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ みりん トウバンジャン	①しょうゆ 中華だし ②しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③みりん しょうゆ
家庭でとってほしい食品		豆類・いも類	緑黄色野菜・きのこ類	魚類・果物類	種実類・小魚類	乳製品・いも類
一口メモ		給食週間 1月24から30日までの一週間を「学校給食週間」といいます。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。	三黒煮 今日は志布志のサンキョーミートさんより黒豚を無償提供していたきました。黒豚、黒酢、黒砂糖の鹿児島3つの「黒」の食材を使っています。よく噛んで味わって食べてくださいね。	有機野菜 今日は志布志産の有機野菜のかぼちゃとほうれん草をつかったシチューです。かぼちゃやほうれん草は緑黄色野菜と呼ばれ、目の健康を保ち、免疫機能を高める効果もあります。	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郷土料理です。給食用にアレンジしています。	お茶ーハン 志布志市は県内2番目のお茶の産地です。みなさん知っていましたか？今日は煎茶をごはんに混ぜこんでチャーハンにしてお届けします。お家でも蒸気でいれたお茶を飲んで寒い冬を乗り切りましょう。