



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。

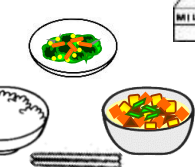


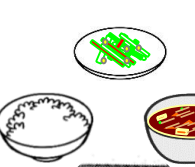
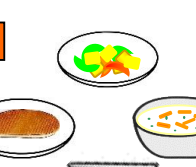
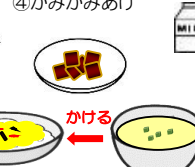




月		火	水	木	金
こんだて	こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜	<div>あけましておめでとうございます </div> <div>あけましておめでとうございます。本年も安心・安全・おいしい給食を目指してまいりますので、よろしくお願いします。</div> <div>2026年もなんでも食べて、元気な体を作りましょう。</div> <div>「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」</div> <div>1月24日～1月30日は全国学校給食 週間です。志布志学校給食センターでは、「鹿児島をまるごと味わう学校 給食 週間」として、1月26日～1月30日に実施します。</div> <div>鹿児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>やまがけけんつおか し ちゅうあいしゅうがっこう ひんこんじどう きゅうさい</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</div> <div>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</div> <div>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、</div> <div>地場産物を活用した献立を実施しています。</div>			9
	深ネギ ピーマン 坊主知らずねぎ かぼちゃ 葉ねぎ ほうれん草				③ひじきのいためもの
		①ごはん ②しらたまそうに			
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 621 中 719 26.6 30.7			
主に体を作る食品	1群	ゴミの分別について			②とりにく ★かまぼこ
主に体の調子を整える食品	2群	【中身を出して資源袋へ】			③ぶたにく だいず ★さつまあげ
主にエネルギーとなる食品	3群	14日(水)：おむすびのりの袋			牛乳 ③ひじき
	4群	21日(水)：さつまおいもぼうの袋			②③にんじん
	5群	26日(月)：きざみのりの袋			②だいずもやし はくさい みすな
	6群	【袋にまとめてセンターへ返却】			②③しいたけ
		23日(金)：メープルジャムの袋			①こめ ②しらたまもち ③ざらめ
調味料		よくかんで食べましょう			③あぶら ごま
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しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし
一口メモ		《提供日》			③しょうゆ みりん 酒
		9日(金)：白玉 雑煮 (白玉もち)			乳製品・果物類
		14日(水)：かねんだご汁 (さつまいも団子)			鏡開き
					きょうから3学期がはじまりました。
					1月11日は鏡開きです。雑煮は
					家庭や地域によって味や食材が
					様々です。志布志市でも志布志・
					ありあけ まつやま こと
					有明・松山で異なるようです。
こんだて	おむすびの白	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たかなのそぼろどん	③ぶたみそ ④おむすびのり	③ベリーのアロエフルーツ	③ぎょうざ (2こ)
		①ごはん ②みそつみれじ	①ごはん ②かねんだごじる	①ごはん ②チキンカレー	①コッペパン ②ピリからフォー
エネルギー(kcal)		小 633 中 729	小 644 中 742	小 675 中 776	小 627 中 765
たんぱく質(g)		26.1 29.8	30.2 34.3	24.5 28.2	26.3 31.5
主に体を作る食品	1群	②あぶらあげ むぎみそ ④たちうおつみれ	②とりにく あぶらあげ	②とりにく きんときまめ	②ぶたにく
主に体の調子を整える食品	2群	③ぶたにく ★さつまあげ	③ぶたにく だいず ちゃうけみそ むぎみそ	③ぶたにく だいず ちゃうけみそ むぎみそ	③ぎょうざ (ぶたにく・とりにく)
主にエネルギーとなる食品	3群	牛乳	牛乳 ④のり	牛乳 ②スキムミルク チーズ	牛乳
	4群	②ふかねぎ ②③にんじん ③たかな	②にんじん はねぎ ③にら	②にんじん トマト ②しょうが にんにく	②にんじん チンゲンサイ ③にら
		②だいこん しいたけ しょうが	②だいこん はくさい しいたけ	②たまねぎ えだまめ ブルーン ②③りんご ③アロエ	②しょうが にんにく たけのこ きくらげ
		③たけのこ たまねぎ	③ごぼう しょうが	③いちごかしゅう フルーベリーかしゅう もち	②もやし ②③たまねぎ ③キャベツ
	5群	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②さつまいも かたくりこ	①こめ ②じゃがいも	①パン ②ピーファン
	6群	③さとう	③さとう	②あぶら	③さとう
調味料		③あぶら	③ごま あぶら	②あぶら	②ねりごま
家庭でとってほしい食品		②酒 かつおだし ③しょうゆ	②しょうゆ 塩 みりん かつおだし ③酒 みりん しょうゆ	②カレーフレーク カレーパウダー ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン	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
一口メモ		乳製品・きのこ類	小魚類・魚類	魚類・海藻類	種実類・いも類
		たちうおつみれ	セルフおむすび	カレー	ぎょうざ
		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。人と人をつなぐ1月17日は「おむすびの白」になりました。	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、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よ。	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。



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	火	水	木	金
		19	20	21	22	23
こんだて		③ほうれんそうのごまあえ  ①ごはん ②ぶりときくらじま だいこんのもの	③もずくどん  ①ごはん ②さつまじる	③たくあんふりかけ ④さつまおいもぼう  ①ごはん ②ぶたじゃがキム チ	③キャベツのぴりからあえ  ①ごはん ②まーぼーはるさ め	③コールスローサラダ ④メープルジャム  ①こがたコッパバ ン ②ペペロンチーノ
	エネルギー(kcal)	小 626 中 718	小 609 中 704	小 691 中 806	小 620 中 719	小 660 中 769
	たんぱく質(g)	23.9 26.9	24.7 28.5	24.2 28.0	21.9 25.0	22.7 25.6
	主に体を作る食品	1群 ②ぶり あつあげ むぎみそ 2群 牛乳	②とりにく あつあげ むぎみそ ③ぶたにく 牛乳 ③もずく	②ぶたにく あつあげ ③★ベーコン かつおぶし 牛乳	②ぶたにく だいず あかみそ 牛乳 ③こんぶ	②★ベーコン 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はねぎ ②③にんじん ③ピーマン	②にんじん にら	②にら ②③にんじん	②ほうれんそう ピーマン ②③にんじん
	4群	②しょうが さくらじまいこん こんにゃく ③もやし コーン	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	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 ④レモンかじゅう
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さくらめ ②③さとう	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	①こめ ②はるさめ ②③さとう	④パン ②スパゲティ ③さとう ④メープルジャム
	6群	③すりごま ごまあぶら	②③あぶら	②③あぶら	②あぶら ③ごま ごまあぶら	②あぶら オリーブ油 ③★マヨネーズ
調味料		②酒 しょうゆ ③しょうゆ 酢	②煮干だし ③しょうゆ みりん 酒	②酒 みりん しょうゆ ③みりん	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
家庭でとってほしい食品		豆類・いも類	種実類・果物類	乳製品・小魚類	乳製品・いも類	肉類・豆類
一口メモ		ぶりと桜島大根の煮物 鹿児島県はぶりの養殖生産量が第一位です。成長するに従って名前が変わることから「出世魚」と呼ばれます。桜島大根は世界一大きな大根としてギネス記録にもなっています。	もずく もず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。日本で一番もず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良くありません。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。	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、アーリオはんにんにく、オーリオは油を意味します。
こんだて		26 ⑤いっしょくきざみのり ④かみかみあげ  ①ごはん ③けいはんのぐ ②けいはんのしる	③ポニーギンぴら  ①ごはん ②さつましゅんかん	③てりやきチキン  ①おちゃーハン ②むぎスープ	③さんくろーに  ①ごはん ②きらすじる	③マカロニサラダ  ①コッパバン ②かぼちゃのクリームシチュー
	エネルギー(kcal)	小 621 中 720	小 649 中 734	小 651 中 731	小 694 中 792	小 681 中 836
	たんぱく質(g)	27.6 32.2	25.9 28.7	31.6 34.1	26.0 29.0	24.3 29.2
	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群 牛乳 ⑤のり	②ぶたにく あつあげ ③★さつまあげ あぶらあげ 牛乳 ②こんぶ ③くさわかめ	①ぶたにく たまご ②★ベーコン ③とりにく 牛乳	②おから あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく 牛乳	②とりにく とうにゅう 牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム
主に体の調子を整える食品	3群	②はねぎ ③にんじん	②③にんじん ②インゲン	①ふかねぎ ①②にんじん	②にんじん はねぎ	②かぼちゃ ほうれんそう ②③にんじん
	4群	③しいたけ つばづけ	②ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ②だけのこ 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	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
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さくらめ ③さとう	①こめ ②むぎ ③さとう はちみつ	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	④パン ②こむぎこ ③マカロニ さとう
	6群	④あぶら	③あぶら	①ごまあぶら ごま ②あぶら	③あぶら	②★マーガリン あぶら ③★マヨネーズ ごま
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	②煮干だし 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
家庭でとってほしい食品		海藻類・淡色野菜	種実類・小魚類	乳製品・いも類	緑黄色野菜・きのこ類	魚類・果物類
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。	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島の郷土料理です。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。お家でも蒸すだけでいれたお茶を飲んで寒い冬を乗り切りましょう。	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だきました。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。	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。