



# 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	<p>今月の有機野菜</p> <p>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</p> 	<p>あけましておめでとうございます</p> <p>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。</p> <p>2026年もなんでも食べて、元気な体を作りましょう。</p> <p>鹿児島をまるごと味わう学校給食週間</p> <p>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。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。</p> <p>「学校給食の歴史」</p> <p>《明治22年》 献立：おにぎり 塩ざけ 菜の漬物 やまがたけんつるおかし ちゅうあいいょうがつこう ひんこんじどう きゅうさい 山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困児童の救済のためにちゅうよくだ きゅうしょくはじ 昼食を出したことが給食の始まりです。</p> <p>《昭和27年》 献立：コッペパン 脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ ジャム アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。</p> <p>《現在》 献立：地場産物を活用した様々な献立 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。</p>	<p>9</p> <p>③ひじきのいためもの</p>  <p>①ごはん ②しらたまそとに</p> <p>小 621 中 719 26.6 30.7</p> <p>②とりにく ★かまぼこ ③ふたにく だいす ★さつまあげ 牛乳 ③ひじき</p> <p>②③にんじん ②だいすもやし はくさい みずな ②③しいたけ ①こめ ②しらたまもち さといも ③ざらめ ③あぶら ごま ②しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし ③しょうゆ みりん 酒</p> <p>乳製品・果物類</p> <p>鏡開き 今日から3学期が始まりました。 1月11日は鏡開きです。雑煮はかいてい ちいき 家庭や地域によって味や食材がさまざまです。志布志市でも志布志・有明・松山で異なるようです。</p>			
一口メモ	<p>よくかんで食べましょう</p> <p>家庭でとつてもいい食品</p> <p>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。</p> <p>《提供日》 9日(金)：白玉 雑煮 (白玉もち) 14日(水)：かねんだご汁 (さつまいも団子)</p>	<p>よくかんで食べましょう</p> <p>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。</p> <p>《提供日》 9日(金)：白玉 雑煮 (白玉もち) 14日(水)：かねんだご汁 (さつまいも団子)</p>	<p>13</p> <p>③たかのそぼろどん かける</p> <p>①ごはん ②みそつみれじる</p> <p>小 633 中 729 26.1 29.8</p> <p>②あぶらあげ むぎみそ たちうおつみれ ③ふたにく ★さつまあげ</p> <p>牛乳</p> <p>②ふかねぎ 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</p> <p>①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら ②酒 かつおだし ③酒 しょうゆ</p>	<p>14</p> <p>③ふたみそ ④おむすびのり つづれ</p> <p>①ごはん ②かねんだごじる</p> <p>小 644 中 742 30.2 34.3</p> <p>②とりにく あぶらあげ ③ふたにく だいす ちゃうけみそ むぎみそ</p> <p>牛乳 ④のり</p> <p>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</p> <p>①こめ ②さつまいも かたくりこ ③さとう ②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</p>	<p>15</p> <p>③ベリーのアロエフルーツ かける</p> <p>①ごはん ②チキンカレー</p> <p>小 675 中 776 24.5 28.2</p> <p>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いちごかじゅう ブルーベリーかじゅう もも</p> <p>牛乳 ②スキムミルク チーズ</p> <p>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いちごかじゅう ブルーベリーかじゅう もも</p> <p>①こめ ②じゃがいも ②あぶら ②酒 かつおだし ③酒 みりん しょうゆ</p>	<p>16</p> <p>③ぎょうざ (2c)</p> <p>①コッペパン ②ビリからフォー</p> <p>小 627 中 765 26.3 31.5</p> <p>②ふたにく ③ぎょうざ (ふたにく・とりにく)</p> <p>牛乳</p> <p>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</p> <p>①パン ②ピーフン ③さとう ②ねりごま</p> <p>②トウパンジャン 鶏がらスープ 酒 ③しょうゆ 塩 塩 ④酒 みりん しょうゆ</p>
こんだて	<p>おむすびの日</p> <p>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、いつも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」大きさを伝えています。</p> <p>《提供日》 1月17日はおむすびの日 1月17日はおむすびの日</p> <p>牛乳</p> <p>②ふかねぎ 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</p> <p>①こめ ②じゃがいも ③さとう ③あぶら ②酒 かつおだし ③酒 みりん しょうゆ</p>	<p>乳製品・きのこ類</p> <p>たちうおつみれ</p> <p>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。</p>	<p>セルフおむすび</p> <p>31年前の1月17日に起った「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。</p>	<p>カレー</p> <p>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よ。</p>	<p>ぎょうざ</p> <p>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に入れた肉を食べる目的と違いがあります。</p>	
一口メモ	<p>家庭でとつてもいい食品</p> <p>元気つけてくれました</p>					



# 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
こんだて	19 ③ほうれんそうのごまあえ ①ごはん ②ぶりとさくらじま だいこんのもの	20 ③もずくどん かける ①ごはん ②さつまじる	21 ③たくあんふりかけ ④さつまおいもぼう かける ①ごはん ②ふたじやがキムチ	22 ③キャベツのびりからあえ ①ごはん ②まーぼーはるさめ	23 ③コールスローサラダ ④メープルジャム ①こがたコッペパン ②ペペロンチーノ
エネルギー(kcal)	小 626	中 718	小 609	中 704	小 691
たんぱく質(g)	23.9	26.9	24.7	28.5	24.2
主に体を作る食品	1群 ②ぶり あつあげ むぎみそ ②とりにく あつあげ むぎみそ ③ふたにく	2群 牛乳 牛乳 ③もずく	②ふたにく あつあげ ③★ベーコン かつおぶし	②ふたにく だいす あかみそ	②★ベーコン
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ねぎ ②③にんじん ③ピーマン 4群 ②しょうが さくらじまだいこん こんにゃく ②だいこん こんにゃく ごぼう ③もやし コーン ③しょうが たまねぎ コーン	②にんじん にら ②たまねぎ こんにゃく キムチ (はくさい) ③たくあん	②にら ②③にんじん ②たまねぎ たけのこ きくらげ ②しいたけ もやし ③キャベツ きゅうり ③キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	②ほうれんそう ピーマン ②③にんじん ②たまねぎ しめじ えのきだけ ににく ③キャベツ きゅうり コーン 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ざらめ ②③さとう ①こめ ②さつまいも ③さとう かたくりこ 6群 ③すりごま ごまあぶら ②③あぶら	①こめ ②じゃがいも ④さつまいも ④みずあめ ②③④さとう ②酒 ②煮干だし ③しょうゆ 酢	①こめ ②はるさめ ②③さとう ②あぶら ③ごま ごまあぶら ②酒 ②みりん しょうゆ ③みりん	①こめ ②はるさめ ②③さとう ②あぶら ③ごま ごまあぶら ②トウバンジャン 酒 中華スープ ③酢 しょうゆ トウバンジャン	①パン ②スパゲティ ③さとう ④メープルジャム ②あぶら オリーブ油 ③★マヨネーズ 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
家庭でとってもらいたい食品	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」と呼ばれています。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 みんなの食べる時の姿勢はどうですか。背中を丸めて食器を持たずに食べたり、横やまなめを向いて食器を投げ出していましたか。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。結食も外での食事と考えて自分の食べ方を見直してみましょう。	はるさめ 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「でんぶん」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で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、アーリオはににく、オーリオは油を意味します。
こんだて	26 ⑤いっしょくざみのり ④かみかみあげ かける かける ①ごはん ③けいはんのしる	27 ③ボニーきんぴら ①ごはん ②さつましゅんかん	28 ③てりやきチキン ①おちゃーハン ②むぎスープ	29 ③さんくろーに ①ごはん ②きらすじる	30 ③マカロニサラダ ①コッペパン 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
たんぱく質(g)	27.6	32.2	25.9	28.7	31.6
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ふたにく あつあげ ③★さつまあげ あぶらあげ ②★ベーコン ③とりにく	①ふたにく たまご ②おから あぶらあげ むぎみそ ③ふたにく	②おから あぶらあげ むぎみそ	②とりにく とうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群 ②はねぎ ③にんじん 4群 ③しいたけ つぼづけ ②だいこん ③ごぼう しょうが	②③にんじん ②インゲン ②ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ②だいこん ③ごぼう しょうが	①ふかねぎ ①②にんじん 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 ににく	②にんじん はねぎ ②こぼちゃ ほうれんそう ②③にんじん 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 6群 ④あぶら	②ざらめ ③さとう ③あぶら	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 くろさとう ③マカロニ さとう	①パン ②こむぎこ 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
家庭でとってもらいたい食品	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、みなさん知っていますか?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。お家でも急須でいたお茶を飲んで寒い冬を乗り切ります。	三葉煮 今日は志布志のサンヨーミートさんより黒豚を無償提供していただき、黒豚、黒酢、黒砂糖の鹿児島の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、自の健康を保ち、免疫機能を高める効果もあります。