



平成 28 年

2 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き				エネルギー		たんぱく質	献立メモ	
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる	kcal	g			
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1 月	①麦ごはん ②牛乳 ☆③かつおカレー ☆④さっぱりサラダ	③大豆 ③かつお ③白いんげん豆	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ	③④にんじん ③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③おからこんにやく ③えだまめ ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①米 ①むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③ごめ油 ④ごま油	822	33.6	<p>【1・月】 麦ごはんにかつおカレーのルーをかけて食べましょう。</p>  <p>【4・木】 中華めんの袋、シートは学校で処分して、容器は空の状態です。業者さんに返してください。</p> <p>【12・金】 バレンタイン献立です。給食センターからプレゼントのハートの人参80個を入れてあります。探しながら食べてみてください。</p>
2 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③枕崎産タカエビ入りシャーレン豆腐 ④シュウマイ(2個)	③④豚肉 ③タカエビ ③豆腐 ④鶏肉	②牛乳	①ちや ③にんじん ③ほうれんそう	③④しょうが ③④たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③キャベツ	①パン ③④でんぷん ④パンこ ④さとう	③④ごま油 ④豚脂	740	36.5	
3 水	☆①枕崎産ごはん ②牛乳 ③大豆入りさつま汁 ④いわしのかば焼き	③鶏肉 ③大豆 ③みそ ③油揚げ ④いわし	②牛乳 ③にぼし	③にんじん ③しょうが ③ごぼう ③だいこん ③こんにやく ③もやし ③ふかねぎ	③しょうが ③ごぼう ③だいこん ③こんにやく ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③さつまいも ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま	810	28.1	
4 木	①テーブルロールパン ②中華めん ③牛乳 ☆④野菜ラーメン ⑤カシューナッツのソテー	④豚肉 ⑤鶏肉 ⑤みそ	③牛乳	④⑤にんじん ④チンゲンサイ ⑤ピーマン	④⑤にんにく ④⑤しょうが ④たまねぎ ④コーン ④もやし ④キャベツ ④ふかねぎ ⑤えだまめ	①パン ②ちゅうかめん ⑤さとう	⑤ごま油 ⑤カシューナッツ	747	33.4	
5 金	①ごはん ②牛乳 ③里芋の炒め煮 ④れんこんきんぴら	③④豚肉 ③生揚げ	②牛乳	③④にんじん ③しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③たけのこ ③えだまめ ③こんにやく ③しいたけ ④しらたき ④ごぼう ④れんこん	③しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③たけのこ ③えだまめ ③こんにやく ③しいたけ ④しらたき ④ごぼう ④れんこん	①米 ③さつまいも ③④さとう	③ごめ油 ④ごま油 ④ごま	757	28.1	
8 月	①ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ☆④かつおのオーロラソース	③鶏肉 ③豆腐 ④かつお	②牛乳	③にんじん ③だいこん ③ごぼう ③はくさい ③ふかねぎ ④しょうが	③だいこん ③ごぼう ③はくさい ③ふかねぎ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま ④マヨネーズ	767	34.0	
9 火	①コッペパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④ひじきとアーモンドのサラダ ⑤りんごジャム	③ベーコン ③あさり ③白いんげん豆	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム ④ひじき	③にんじん ③パセリ ④あかピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③コーン ④キャベツ ④きゅうり ⑤りんご	①パン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤みずあめ	④オリーブ油 ④アーモンド	753	32.6	
10 水	①ごはん ②牛乳 ③大根のそぼろ煮 ④豚みそ	③鶏肉 ③うずらの卵 ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③④ごぼう ③だいこん ③こんにやく ③えだまめ	③しょうが ③たまねぎ ③しいたけ ③④ごぼう ③だいこん ③こんにやく ③えだまめ	①米 ③④さとう ③でんぷん	③ごめ油 ④アーモンド ④ごま	792	31.0	
12 金	①ごはん ②牛乳 ③ハート型人参入り具だくさんスープ ④ハッシュドポーク	③ベーコン ③大豆 ④豚肉	②牛乳 ④生クリーム	③④にんじん ③ほうれんそう	③しいたけ ③コーン ③キャベツ ③だいこん ④たまねぎ ④にんにく ④しょうが ④マッシュルーム ④グリーンピース	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごめ油	773	28.9	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆がついているマークは中学3年生のアンコール給食です。アンケート結果でリクエストが多かったものになります。

★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

給食だより

～地産地消について～

答えはウラ

地産地消とは、「地元でとれたものを地元で消費する」という取組で、学校給食でもふるさとの食材を多く取り入れています。

<地産地消の意義は？>

- 1 安全・安心である
- 2 新鮮である
- 3 旬のものを使うことができる
- 4 作っているところを自分の目で確かめることができる。
- 5 生産者がわかる
- 6 ふるさとの食材について知ることができる

ご家庭でも地元の食材を意識して活用されてみてはいかがでしょう。



枕崎の食材クイズ ～学校給食に使われる地元食材に関するクイズです～

- 1 平成27年度に学校給食に使用した枕崎産の野菜・果物は何種類？(1月末現在)
- 2 枕崎で今話題の「コンカツ」。「カツ」は鯉節を表しますが、「コン」は何を表すでしょう？
- 3 枕崎市立学校給食センターは、昨年12月に全国学校給食甲子園の決勝大会に進出しました。その決勝大会に進出したメニューの中の1つはごはん枕崎産のある食材を混ぜて炊いたものです。そのある食材とは何でしょう？
- 4 枕崎の学校給食では、毎月24日(またはその前後)にある食材に特化した献立を実施しています。そのある食材とは何でしょう？
- 5 中学校3年生を対象に行う「アンコール献立」のおかず部門第1位は、昨年度に引き続き、枕崎の食材を使った献立でした。さて、その献立とは何でしょう？



平成 28 年

2 月

こんだてよていひょう

[中学校用 No.2]

枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質 g	
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
15 月	①ごはん ②牛乳 ③もずくかきたま汁 ☆④枕崎牛のサイコロステーキ	③鶏肉 ③豆腐 ③たまご ④みそ ④枕崎牛	②牛乳 ③もずく	③にんじん ③こまつな ③ピーマン	③たまねぎ ③もやし ④にんにく ④だいこん	①米 ③でんぷん ④さとう	④ごま	774	33.6	[16・火] パンにスティックドッグとキャベツをはさみ、ソースをかけて食べて下さい。 [19・金] 立神小学校6年い組の献立です。一生懸命考えたので、おいしく食べて下さい。
16 火	①ドッグパン ②牛乳 ③カラフル豆のミネストローネ ④スティックドッグ ⑤千切りキャベツ ⑥マイティソース ☆★⑦ヨーグルト	③ベーコン ③ガルバンゾー ③大豆 ④牛肉	②牛乳 ⑦ヨーグルト ③レッドキドニー ④とりにく	③⑥にんじん ③⑥トマト ③ほうれんそう	③⑥セロリ ③④たまねぎ ⑤キャベツ ⑥りんご	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④でんぷん ④⑥さとう	③こめ油	786	34.4	
17 水	①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④きびなごの黄金がらめ	③豆腐 ③みそ	②牛乳 ③にぼし ④きびなご	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ ③だいこん ③キャベツ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ④でんぷん	④なたね油 ④マヨネーズ	779	27.0	
18 木	☆①リンゴミルクパン ②牛乳 ③ポトフ ④菜の花サラダ ⑤一食ごまドレッシング	③ウインナー ③鶏肉 ③ガルバンゾー	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④なのはな ④赤ピーマン	①りんご ③たまねぎ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ ④きゅうり ④コーン ⑤しいたけエキス	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤でんぷん	③こめ油 ⑤植物油脂 ⑤ごま	780	30.8	
19 金	☆①わかめごはん ②牛乳 ③かつおだしのすまし汁 ☆④鶏の照り焼き ★⑤ぶどうゼリー	③油揚げ ④鶏肉	①わかめ ②牛乳 ⑤かんてん	③にんじん ③ほうれんそう	③④しょうが ③たまねぎ ③だいこん ③かぶ ⑤ぶどうかじゅう ⑤ぶどう	①米 ③じゃがいも ③もち ④⑤さとう	④なたね油	764	24.4	
22 月	☆①枕崎産ごはん ②牛乳 ③冬野菜のみそ汁 ☆④腹皮の竜田あげ	③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし	③にんじん	③だいこん ③はくさい ③ふかねぎ ④にんにく ④しょうが	①米 ③さといも ③さつまいも ④でんぷん	④なたね油	796	36.4	
23 火	☆①黒糖パン ②牛乳 ③白菜のカレークリーム煮 ☆④ベーコンとほうれん草のソテー	③鶏肉 ③ガルバンゾー ③白いんげん豆 ④ベーコン	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ④コーン	①パン ③じゃがいも	③こめ油	802	33.9	
24 水	①梅じゃこおおかチャーハン ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④たんかん(1/2個) ⑤一食かつお節	①ベーコン ③ウインナー ⑤かつお節	①シラスぼし ②牛乳	①③にんじん ①ピーマン ③ほうれんそう	①コーン ①うめ ③たまねぎ ③しいたけ ③セロリ ③えのきたけ ③だいこん ④たんかん	①米 ①でんぷん ①ぶどうとう ③じゃがいも	①ごま油	743	26.5	
25 木	①ソフトめん ②牛乳 ☆③肉みそソース ④茎わかめのガーリックソテー	③豚肉 ③白いんげん豆 ③みそ ④ベーコン	②牛乳 ③粉チーズ ③スキムミルク ④茎わかめ	③にんじん ④ほうれんそう ④あかピーマン	③しょうが ③④にんにく ③たまねぎ ③しめじ ③おからこんにやく ③グリーンピース	①ソフトめん ③じゃがいも ③こめこ ③さとう	③こめ油 ③ラー油 ④こめ油	782	32.1	
26 金	①ごはん ②牛乳 ☆③豚じゃが ④ひじきとにぼしの佃煮	③豚肉 ③生揚げ ④かつお節	②牛乳 ④にぼし ④ひじき ④塩こんぶ	③にんじん	③しょうが ③たまねぎ ③ごぼう ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ	①米 ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	815	30.7	
29 月	①ごはん ②牛乳 ☆③マーボー豆腐 ④切干大根のナムル	③豚肉 ③牛肉 ③大豆 ③みそ ③豆腐	②牛乳	③④にんじん ③にら	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ④きりぼしだいこん ④きゅうり	①米 ③④さとう ③でんぷん	③こめ油 ③④ごま油 ④ごま	797	32.7	

作ってみませんか? ~ 豚みそ ~ 2月10日(水)の献立より

<材料> 4人分

- 豚もも肉 80g
- おろししょうが 少々
- 酒 小さじ2/3
- ごぼう 20g
- にんじん 20g
- 茶うけみそ(なければ麦みそ) 40g
- 黒砂糖(なければ上白糖または三温糖) 大さじ1強
- みりん 小さじ2/3
- 白ごま 大さじ1弱
- (あれば) 細かくくだいたアーモンド 小さじ1弱

<作り方>

- 1 豚肉は細かく切っておく。ごぼう、にんじんはみじん切りにする。
- 2 豚肉をしょうが、酒と一緒に炒め、さらにごぼう、にんじんを加えて炒める。
- 3 みそ、調味料を加え、最後にごま(あればアーモンドも)加える。

鹿児島県に古くから伝わる郷土料理です。ごはんによく合います。

私たちが考えました!

2月19日(金)の献立は

が家庭科の学習で考えた献立です。

2月19日(金) 献立

- ★ わかめごはん
- ★ 牛乳
- ★ かつおだしのすまし汁
- ★ 鶏の照り焼き
- ★ ぶどうゼリー

3人からのメッセージ
「残さず食べてください!」

枕崎の食材クイズ (答え) 1 18種類 2 昆布 3 茶 4 鯉節 5 かつおのカップ焼き