



令和 4 年

1 月

# こんだてよていひょう

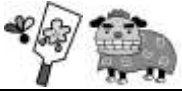
No.1

枕崎市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	小学校 中学校	こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる 1群 (魚・肉・卵・豆 豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	主に体の調子を整える 3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	主にエネルギーとなる 5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)				
11	①ドッグパン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④ウインナー	③ベーコン ③とり肉 ④ウインナー	②牛乳	③ほうれんそう ③にんじん④トマト ④ピーマン ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ③だいこん ③はくさい	①パン ③じゃがいも	④オリーブオイル		小学校 中学校		
12	①さつまずみじ ②牛乳 ③白玉雑煮 ④さばのゆずみそ煮	①さつま揚げ ①とり肉 ③油揚げ ③かまぼこ ④さば	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ	①③しいたけ ①たけのこ ①えだまめ ③だいこん ③はくさい ④ゆず	①米 ①④さとう ③もち	①油 ①ごま		小学校 中学校	[13・木] ちくわの磯部揚げ は1人2個ずつに なります。	
13	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④ちくわの磯部揚げ	③とり肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ ③油揚げ ④ちくわ	②牛乳	③にんじん	③えのき ③ふかねぎ ③キャベツ	①パン ③うどん	④なたね油		小学校 中学校		
14	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④ほうれん草とコーンのソテー	③とり肉 ③卵 ③さつま揚げ ③油揚げ ④ウインナー	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ①麦	③油		小学校 中学校	[14・金] 親子丼の具をごは んにかけて食べて ください。	
17	①ごはん ②牛乳 ③かねん団子汁 ④チンジャオロース	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③だいこん ③しいたけ ③はくさい ③こんにやく ④たけのこ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう ④でんぶん	④ごま油 ④ごま		小学校 中学校		
18	①米粉パン ②牛乳 ③鮭のクリームスープ ④ナッツサラダ	③ウインナー ③鮭③ひよこ豆 ③レッドキドニー ③白花豆	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③ほうれんそう ③パセリ ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④レモン果汁 ④コーン	①パン ③さつまいも ④アーモンド ④さとう	③④油		小学校 中学校	[19・水] ●船人めしの具をご はんにかけて配膳 し、スープをかけて 食べてください。	
19	①ごはん ②牛乳 ③船人めしのスープ ④船人めしの具 ☆⑤からいもねったぼ	④かつお ④卵	②牛乳	④⑤にんじん ④たかな ⑤きゅうり	③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ ④うめ ⑤コーン	①米 ④さとう ⑤じゃがいも	④油 ⑤ノンスタックマヨネーズ		小学校 中学校	●からいもねったぼ のごみはクラスごと に一つにまとめてコ ンテナに入れてくだ さい。	
20	①小型チーズパン ②牛乳 ③野菜ラーメン ④春巻き	③豚肉	②牛乳	③④にんじん	③しょうが ③④たまねぎ ③きくらげ ③もやし ③チンゲンサイ ④たけのこ ④キャベツ	①パン ③水あめ ③スパゲッティ ④なたね油	③④ごま油 ③ごま ③ゼラチン ④なたね油		小学校 中学校		
21	①ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④カラフル野菜ソテー	③豚肉 ③レッドキドニー ③ひよこ豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③えだまめ ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ③じゃがいも	③④油		小学校 中学校	[21・金] カレーのルーをごは んにかけて食べて ください。	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。  
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。  
 ★のついたデザート等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でしょうか。





令和 4 年

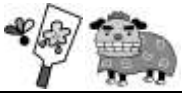
1 月

# こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
曜日		1群 ①魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 ②牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 ③緑黄色野菜	4群 ④その他の野菜・果物	5群 ⑤米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 ⑥油脂			
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうすまし汁 ④かご豚の塩だれ丼の具	③豆腐 ③かまぼこ ④豚肉	②牛乳		③だいこん ③しいたけ ③④キャベツ ③④ふかねぎ ④しょうが ④たまねぎ ④レモン果汁	①米 ④でん粉	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 中学校		[24・月] かご豚の塩だれ丼 の具をごはんにか けて食べてくださ い。
25	①黒糖パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④チキンのハーブ焼き ⑤ぼんかん	③④とり肉 ③大豆 ③豚肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③こまつな ③パセリ	③たまねぎ ③かぶ ③マッシュルーム ⑤ぼんかん	①パン ③じゃがいも		小学校 中学校		
26	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎の味覚汁 ④かつお腹皮のごま味噌からめ	③生揚げ ③かまぼこ ④かつお腹皮	②牛乳		③たまねぎ ③キャベツ ③ふかねぎ ④しょうが	①米 ④みそ ④さとう ④でん粉	④なたね油 ④ごま	小学校 中学校		[27・木] バーガーパンにか つおトロッケをはさ んで食べてください。
27	①バーガーパン ②牛乳 ③野菜たっぷりスープ ④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③とり肉 ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③はくさい	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③油 ④なたね油	小学校 中学校		マイティソースの ごみはクラスごとに 一つにまとめてコン テナに入れてくださ い。
28	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④枕崎牛のサイロステーキ	③とり肉 ③生揚げ ④牛肉	②牛乳		③しょうが ③ふかねぎ ③④だいこん ③こんにやく ③だいずもやし	①米 ③さつまいも ③④みそ ④さとう	④ごま	小学校 中学校		
31	①ごはん ②牛乳 ③おでん風煮 ④豚味噌	③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ ③うずら卵 ④豚肉	②牛乳 ③昆布	③④にんじん ③えだまめ	③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ④しょうが ④ごぼう	①米 ③さいも ③④さとう ④みそ	③油 ④アーモンド ④ごま	小学校 中学校		



令和 4 年

1 月

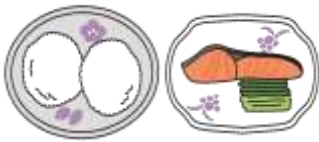
# こんだてよていひょう

No.2

枕崎市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
曜日		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)			
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③だしを味わうつみれ入り根菜汁 ④かご豚の塩だれ丼の具	③生揚げ ③かまぼこ ③かんぱち ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ④ピーマン	③だいこん ③こんにやく ③はくさい ④もやし ③たまねぎ ④キャベツ ③さといも ③④ふかねぎ ④レモン果汁 ④しょうが	①米 ④かたくりこ ③パン粉	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 642 26.8 中学校 756 31.2	[24・月] かご豚の塩だれ丼 の具をごはんにか けて食べてくださ い。	
25	●①黒糖パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④チキンのハーブ焼き ⑤ぼんかん	③④とり肉 ③大豆 ③豚肉	②牛乳	③にんじん ③えだまめ ③こまつな ③パセリ	③たまねぎ ③かぶ ③マッシュルーム ⑤ぼんかん	①パン ③じゃがいも ③小麦粉		小学校 646 36.6 中学校 789 38.9		
26	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③枕崎の味覚汁 ④かつお腹皮のごま味噌からめ	③生揚げ ③かまぼこ ④かつお腹皮	②牛乳		③だいこん ③キャベツ ③ふかねぎ ④しょうが	①米 ④なたね油 ④ごま ④さとう	小学校 641 31.6 中学校 778 37.6	[27・水] バーガーパンにか つおトロッケをは さんで食べてくださ い。		
27	●①バーガーパン ②牛乳 ③野菜たっぷりスープ ●④かつおトロッケ ⑤マイティソース	③とり肉 ③ひよこ豆 ③レッドキドニー ③大豆 ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③はくさい	①パン ③じゃがいも ③マカロニ ④パン粉	③油 ④なたね油	小学校 656 31.7 中学校 784 36.8	マイティソースの ごみはクラスごと にごみにまとめてコン テナに入れてくださ い。	
28	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ●④枕崎牛のサイコロステーキ	③とり肉 ③生揚げ ④牛肉	②牛乳	③にんじん	③しょうが ③ふかねぎ ③④だいこん ③こんにやく ③だいずもやし	①米 ③さつまいも ③④みそ ④さとう	④ごま	小学校 687 31.9 中学校 808 37.1		
31	①ごはん ②牛乳 ●③おでん風煮 ④豚味噌	③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ ③うずら卵 ④豚肉	②牛乳 ③昆布	③④にんじん ③えだまめ	③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ④しょうが ④ごぼう	①米 ③さといも ③④さとう ④みそ	③油 ④アーモンド ④ごま	小学校 695 30.7 中学校 821 35.9		

## 日本の学校給食の歴史を知ろう！



明治22年・日本初の給食



昭和30年代  
コッペパン・カレーシチュー



昭和40年代  
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・焼酎



現在の給食

忠愛小学校は大督寺というお寺の  
中にあり、お坊さんたちが米や野菜、  
魚などで食事を作って、無償で提供  
していました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養を改善する  
ために、アメリカのLARA(アジア救援公認団  
体)からの援助物資で学校給食が再開されま  
した。

現在の給食は、食事の提供だけでなく、栄養  
バランスや地域の食文化、食べ物への感謝  
の気持ちなどをさまざまなことを学ぶ「生きた教  
材」としての役割も担っています。

## かごしまをまるごと味わう学校給食の日

鹿児島は、気候は温暖で北は山に囲まれ、南は海に開け、島も多く、豊富な食材に恵まれています。このような環境のなか、鹿児島の郷土料理は、日本の南端ということ地理的条件から海を越えて伝えられた食習慣や食文化に大きな影響を受けながら受け継がれています。また、普段から給食では子どもたちに慣れ親しんでもらい、知ってもらいたいことより、鹿児島の郷土料理や鹿児島、枕崎で生産・収穫された特産物を取り入れています。1月は特別に多く取り入れた献立になっています。

★1月24日(月)・・・ 枕崎産ごはん ・ 牛乳 ・ だしを味わうつみれ入り根菜汁 ・ かご豚の塩だれ丼の具 (まるごと鹿児島)

★1月26日(水)・・・ 枕崎産ごはん ・ 牛乳 ・ 枕崎の味覚汁 ・ かつお腹皮のごま味噌からめ (まるごと枕崎)

★1月28日(金)・・・ 枕崎産ごはん ・ 牛乳 ・ さつま汁 ・ 枕崎牛のサイコロステーキ (まるごと鹿児島)



令和 4 年

1 月

# こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 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	
曜日		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)			
11 火	●①ドッグパン ②牛乳 ③冬野菜のベーコン煮 ④ウインナー	③ベーコン ③とり肉 ④ウインナー	②牛乳	③ほうれんそう ③にんじん④トマト	③たまねぎ ③しめじ ③はくさい ③だいこん	①米 ③じゃがいも	④オリーブオイル	小学校 620   29.2	●印の付いた献立は中学校3年生のアンコール給食です。アンコール給食は1~3月にかけできるだけ取り入れる予定です。	
12 水	①さつまいも ②牛乳 ③白玉雑煮 ④さばのゆずみそ煮	①さつまいも ③油揚げ ③かまぼこ ④さば	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ	①③しいたけ ①たけのこ ③だいこん ③はくさい ④ゆず	①米 ①④さとう ③もち	①油 ①ごま	小学校 692   29.4		
13 木	①小型黒糖パン ②牛乳 ●③煮込みうどん ●④ちくわの磯部揚げ	③とり肉 ③さつまいも ③かまぼこ ③油揚げ ④ちくわ	②牛乳	③にんじん	③えのき ③キャベツ ③ふかねぎ	①パン ③うどん ④小麦	④なたね油	小学校 627   32.1		
14 金	①麦ごはん ②牛乳 ③親子丼の具 ④ほうれん草とコーンのソテー	③とり肉 ③卵 ③さつまいも ③油揚げ ④ウインナー	②牛乳	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③ふかねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ①麦	③油	小学校 641   27.4		
17 月	①ごはん ②牛乳 ③かねん団子汁 ④チンジャオロース	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉	②牛乳	③にんじん ④ピーマン ④赤ピーマン	③だいこん ③しいたけ ③はくさい ③こんにやく ④たけのこ ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ④さとう ④かたくりこ	④ごま油 ④ごま	小学校 630   23.8		
18 火	●①米粉パン ②牛乳 ③鮭のクリームスープ ④ナッツサラダ	③ウインナー ③鮭③ひよこ豆 ③レドキドニー ③白花生	②③牛乳 ③チーズ ③生クリーム	③④にんじん ③ほうれんそう ③パセリ ④こまつな	③たまねぎ ③しめじ ④キャベツ ④レモン果汁 ④コーン	①パン ③さつまいも ④アーモンド ④さとう	③④油	小学校 656   29.0		
19 水	①ごはん ②牛乳 ③船人めしのスープ ●④船人めしの具 ⑤ポテトサラダ ⑥1食マヨネーズ ☆⑦からいもねったぼ	④かつお ④卵	②牛乳	③⑤にんじん ④たかな ⑤きゅうり	③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ ④うめ ⑤コーン	①米 ④⑥さとう ⑤じゃがいも ⑦さつまいも	③油 ⑥ノンスタックマヨネーズ	小学校 656   28.1		
20 木	●①小型チーズパン ②牛乳 ●③野菜ラーメン ④春巻き	③④豚肉 ③ゼラチン	②牛乳	③④にんじん	③しょうが ③④たまねぎ ③きくらげ ③もやし ③チンゲンサイ ④たけのこ ④キャベツ	①パン ③水あめ ③スパゲッティ	③④ごま油 ③ごま ④なたね油	小学校 683   26.4		
21 金	①ごはん ②牛乳 ●③ポークカレー ●④カラフルソテー	③豚肉 ③レドキドニー ③ひよこ豆 ④ベーコン	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③えだまめ ④赤ピーマン ④ほうれんそう	③たまねぎ ④コーン ④キャベツ	①米 ③じゃがいも	③④油	小学校 695   25.2		

[13・木]  
ちくわの磯部揚げは1入2個ずつになります。

[14・金]  
親子丼の具をごはんにかけて食べてください。

[19・水]  
○船人めしの具をごはんにかけて食べてください。  
○からいもねったぼのごみはクラスごとに一つにまとめてコンテナに入れてください。

[21・金]  
カレーのルーをごはんにかけて食べてください。

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。  
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。  
 ★のついたデザート等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でしょうか。



作ってみよう！  
 ~1月18日(火)献立より~  
 ナッツサラダ

## <作り方>

- ① キャベツ、小松菜、にんじんは茹でて水切りをしておく。
- ② ①をキャベツはせん切り、小松菜は3cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ③ ローストアーモンドは細かく砕いておく。
- ④ ②③とホールコーン缶を合わせる。
- ⑤ ドレッシングはすべての調味料を合わせて加熱する。
- ⑥ ⑤余熱をとって④と合わせたら完成。

## <材料> 4人分

- ☆キャベツ・・・80g (ドレッシング)
- ☆小松菜・・・40g
- ☆にんじん・・・40g
- ☆ホールコーン・・・40g
- ☆ローストアーモンド・・・20g
- ★三温糖・・・小さじ1
- ★うすくちしょうゆ・・・小さじ2
- ★レモン果汁・・・小さじ2
- ★サラダ油・・・小さじ2

