

こんだでよっている。 No.1

_										17 - 17
В			材	料 と	主な働			-4.4.5	たんぱく質	
		主に体の制		主に体の	の調子を整える	主にエネルニ	ギーとなる	エネルキー	たんぱく質	
	こんだてめい 献 立 名	1群	2群	3群	4群	5群	6辭			こんだて 献 立メモ
曜日			(牛乳・乳製品・	りぶおうしょく やさい (緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(光・パン・めん	(油脂)	kcal	g	
		豆製品)	ニざかな かいそう 小魚・海藻)		i !	・いも・砂糖)				
11	①ドッグ <i>パ</i> ン	③ベーコン	②牛乳	③ほうれんそう	③たまねぎ	①パン	④オリーブオイル	小兽	学校	
١.	②牛乳	③とり肉	 	③にんじん④トマト	③しめじ	③じゃがいも				
	③冬野菜のベーコン煮	④ウインナー	i !	④ピーマン	③だいこん			中等	学校	
火	④ウインナートマトソース		_ ぎゅうにゅう	④ 赤ピーマン	③はくさい	_ こめ	_ 856	.1. 2	**	
12	①さつますもじ	①さつま揚げ	②牛乳	①③にんじん	①③しいたけ ①たけのこ	①※	①猫	小草	产校	
	②牛乳 ③白盂雑煮	①とり肉 ③満揚げ	į	①えだまめ	①えだまめ ③だいこん ③はくさい	①④さとう ③もち	①ごま	ф	学校	[13・木]
水	③日本雑点 ④さばのゆずみそ煮	③ 油揚げ ③ かまぼこ ④	<u> </u> 	ł	③はくさい ④ゆず	345		т:	F1X	[13・木] ちくわの磯部揚げ
13	①小型黒糖パン	<u> ③かまはこ 4</u>	グロス (2)牛乳	③にんじん	③えのき ③ふかねぎ	①パン	4なたね油	小	学校	らくわの機能揚げ は1人2個ずつに
	②牛乳	③とか内③さつま揚げ	O	S.270070	③キャベツ	③うどん	<i>⊕'≎।</i> ≂1¢/⊞			なります。
	③煮込みうどん	③かまぼこ	_ /* · ·					中等	学校	>
木	④ちくわの磯部揚げ	③漁揚げ ④な	らくわ							
14	①麦ごはん	③とり南 ③節	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しいたけ	1	③油	小兽	学校	[14·金]
	②牛乳	③さつま揚げ		④ほうれんそう	③えのき ③ふかねぎ	①麦			A1T	親子丼の具をごは
金	③親子丼の具	③漁揚げ	 		④コーン ④キャベツ			甲号	学校	んにかけて食べて
17	④ほうれん草とコーンのソテー ①ごはん	④ウインナー ③とり肉	②年乳	③にんじん	③だいこん ③④しいたけ	⊕ ⊕ *	④ごま薀	小片	学校	ください。
	(小)にはん まゅうにゅう (2年乳	③とり肉 ③油揚げ	②午孔	③にんしん ④ピーマン	③はくさい ③ほんいたけ	①木 ③じゃがいも	④こま油 ④ごま	7,1		
	②かねん団子汁 ・	3 海葱17 4 藤南	! ! !	40・キャーマン	④はくさい⑤はくさい⑤はくさい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はいたい⑥はい⑥はい⑥はい⑥はい⑥はい⑥はい⑥はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい○はい<	(4)さとう	⊕ _ &	中等	学校	
月	④チンジャオロース	() II 3 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	 	0 x 2 12		④でんぷん				[19・水]
18	①米粉パン	③ウインナー		③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ	①パン	34油	小鸟	学校	●豁人めしの真をご
١.	② 华乳	③鮮③ひよこ荳		③ほうれんそう	④キャベツ	③さつまいも				はんにかけて記膳
	③鮭のクリーミースープ	③レッドキドニー	③生クリーム	③パセリ	④レモン菓汁	④アーモンド		中等	学校	し、スープをかけて
火	④ナッツサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③首花荳	_ 8'#5(C#5	④こまつな	④ コーン	<u> </u>	_ 856	小片	717	食べてください。
19	①ごはん ②弉乳	④かつお ④節	②毕乳	④ ⑤にんじん	③ふかねぎ ③④しょうが	①¥°	4油	/]\-	产校	●からいもねったぼ
	③船人めしのスープ ④船人めしの具	(4)別		④たかな ⑤きゅうり	④しいたけ ④うめ ⑤コーン	④さとう ⑤じゃがいも	⑤ノンエッグマヨネーズ	中等	乡校	4
水	4 耐入めしの具 ☆⑤からいもねったぼ		} }	シ きゆうり		3しゃかいも		77	- IX	のごみはクラスごと に [→] つにまとめてコ
20	①小型チーズパン	3	②牛乳	③④にんじん	③しょうが ③④たまねぎ	①パン	③④ごま治	小	学校	ンテナに入れてくだ
	②牛乳	J		<u> </u>	③きくらげ ③もやし	③水あめ	<u>③ごま</u>			さい。
1	③野菜ラーメン		 		③チンゲンサイ <u>④たけのこ</u>	③スパゲッティ—	③ゼラチン	中等	学校	
木	④春巻き		<u> </u>		<u>④キャベツ</u>		④なたね誰			[21・釜]
21	①ごはん	3旅岗	②学乳	③にんじん	③たまねぎ	①¥̈́	34溢	小兽	学校	カレーのルウをごは
1.	② 华乳	③レッドキドニー	③スキムミルク	0	④ コーン	③じゃがいも				んにかけて食べて
	③ポークカレー	③ひよこ荳	③チーズ	④赤ピーマン	④キャベツ			中等	学校	ください。
金	4カラフル野並ソテー	④ベーコン	!	④ほうれんそう	!		!			

- ② (A)カラフル野菜ソテー (A)ベーコン (A)ほうれんそう (A) 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てはいかがでしょうか。





***** 1 月** こんだではている。No.2 No.2 **1 月** こんだでしたではなり、 ***** 1 月** こんだではないなり ***** 1 月** こんだではないなり ***** 1 月** こんだきではないなり

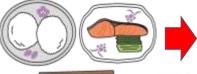
- 4	88 68	7 3						化化甲可订	<u> </u>	校稲良センター
В			材	料 と	主 な 働	き		"エネルキ"ー		
I	- / # - # N				の調子を整える	主にエネルコ		エネルキー:	たんぱく質	
	まん だて めい 立 名	1群	2辭	3群	4群	5群	6群			こんだて 献 立メモ
曜日		(魚・肉・卵・	(牛乳・乳製品・	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(米・パン・めん	(油脂)	kcal	g	
		豆・豆製品)	が魚・海藻)			・いも・砂糖)				
24	①枕崎産ごはん	3豆腐	②华乳		③だいこん ③しいたけ	①¥ ,,,	③湍	小学	校	(#2
	②牛乳	③かまぼこ	į		③④キャベツ ③④ふかねぎ	④でん粉	④ごま	1.33		[24• 月]
_	③だしを味わうすまし汁。	④ 豚 肉			④しょうが ④ たまねぎ		④ごま油	中学	校	かご膝の塩だれ丼
月 25	<u>④かご豚の塩だれ丼の臭</u>		ぎゅうにゅう		④レモン果汁			,1,224	5+÷	の具をごはんにか
25	①黒糖パン ②牛乳	34とり 3大豆	②牛乳	③にんじん	③ <u>たまねぎ</u>	①パン		小学	饮	けて食べてくださ
•	③ラビオリスープ ③ラビオリスープ	③大豆 <u>③豚肉</u>	i !	③えだまめ	③かぶ	③じゃがいも		中学	址	(I)°
火	④チキンのハーブ焼き ®パイヤイ	(3)豚肉	i !	③こまつな	③マッシュルーム ⑤ぽんかん			十十	-TX	
26	<u> ⑤ぽんかん</u> ①枕崎産ごはん	③生揚げ	②学乳	③パセリ	③たまねぎ	①業	④なたね゙゚゚゚゚	小学	协	[27・末]
20	① 代写座こはん ②牛乳	③生物() ③かまぼこ	☑+チҍ		③たまねさ ③キャベツ	①木 ④みそ	4)なだね油 4)ごま	-,,-,	1.	[2/・木] バーガーパンにか
•	②木乳 ③枕崎の味覚汁	④かつお腹皮			③ ふかねぎ	4)から 4)さとう	4) C A	中学	校	つおトロッケをはさ
水	④かつお腹皮のごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	一万· 203版及	i ! !		(4)しょうが	④でん粉		Ť		んで食べてください。
27	①バーガーパン ②牛乳	③とりめ	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	3油	小学	校	70 CBC - CV/2CV .
	③野菜たっぷりスープ	④かつお腹皮			③えのき	③じゃがいも	④なたね゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚			マイティーソースの
- 1	④かつおトロッケ		<u> </u>		③はくさい	③マカロニ		中学	校	ごみはクラスごとに
木	⑤マイティーソース									^{ひと} つにまとめてコン
28	①枕崎産ごはん	③とり検	②学乳		③しょうが ③ふかねぎ	①¥̈́	④ごま	小学	校	テナに入れてくださ
	②牛乳	③生揚げ	i !		③④だいこん	③さつまいも	•			い。
	③さつま汁	4 牛肉	<u> </u>		③こんにゃく	34みそ	İ	中学	校	
金	4枕崎牛のサイコロステーキ	ls (# to 5 にゅう		③だいずもやし	<u>④さとう</u>	స స్	.1. 33	-11	
31	①ごはん ********	③とり肉	② 牛乳	③④にんじん	③だいこん ③こんにゃく	①業	③誰	小学	校	
•	②牛乳	③生揚げ	③昆布	③えだまめ	3Lいたけ	③さといも	④アーモンド	中学	計六	
月	③おでん風煮 ④乾味噌	③ちくわ ③うずら節 ④	St.C(④しょうが ④ごぼう	34さとう 44チ	④ごま	中子	-1X	
л	(/I)DX II I IIBB									

	66 -6				<u> </u>			170	<u> </u>	収削及ビンス
В			材	料と	主な働			T211 t'_	たんぱく質	
	- / 4 - 4	主に体の影		主に体	の調子を整える	主にエネル	ギーとなる	14/04	たんはく異	- / 20
	こんだてめい 献 立 名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			^{こんだて} 献 立メモ
曜日		(魚·肉·卵·	(牛乳・乳製品・	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(業・パン・めん	(油脂)	kcal	g	
		豆•豆製品)	小魚・海藻)			・いも・砂糖)				
24	①枕崎産ごはん		2 年乳	③④にんじん	③だいこん ③こんにゃく	①業	3油	小片	学校	
١.	② 华乳	③かまぼこ	i 	④ピーマン	③はくさい ④もやし <u>③たまねぎ</u>	④かたくりこ	④ごま	642	26.8	/[24- [7]]
	③だしを味わう <u>つみれ</u> 入り根菜汁	<u>③かんぱち</u>	i !		④キャベツ ③さといも	③パン靭	④ごま油	中等	学校	かご膝の塩だれ幹
月	④かご豚の塩だれ丼の具	4 豚肉			③④ふかねぎ ④レモン果	1 ④しょうが		756		の具をごはんにか
25	●①黒糖パン ②弉乳	③ <u>④とり</u> 南	②牛乳	③にんじん	③ <u>たまねぎ</u>	①パン	<u> </u>		学校	けて食べてくださ
	③ <u>ラビオリ</u> スープ	③大豆 ************************************	!	③えだまめ	③かぶ	③じゃがいも		646		(v.
	④チキンのハーブ焼き	3豚肉	į	③こまつな	③マッシュルーム	<u>③小麦粉</u>			学校	
火	⑤ぽんかん	7 * *	#wāl-wā	③パセリ	⑤ぽんかん	- w	4 22	789		
26	①枕崎産ごはん	③笙揚げ	②华乳		③だいこん	①¥̈́	④なたね゙゚゚゚゚		学校	[27・茶]
١.	(Z) '+ ZI.	③かまぼこ			③キャベツ	④みそ	④ごま	641		バーガーパンにか
١.	③枕崎の味覚汁	④かつお腹皮	! !		③ふかねぎ	④さとう			学校	つおトロッケをはさ
水	④かつお腹皮のごま味噌からめ	IE C	がゆうにゅう		④しょうが		a .55	778		んで食べてください。
27	●①バーガーパン ②牛乳	③とり肉 ***	②学乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	3油		学校	
	③野菜たっぷりスープ	③ひよこ豆	! !		③えのき -	③じゃがいも	④なたね゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	656		マイティーソースの
1_	●④かつおトロッケ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	③レッドキドニー			③はくさい	③マカロニ			学校	ごみはクラスごとに
木	● ④ か うおトロッケ ⑤ マイティーソース	③大豆 ④かつ				④パン粉	0.11	784		一つにまとめてコン
28	①枕崎産ごはん		②毕乳	③にんじん	③しょうが ③ふかねぎ	1 *	④ごま		学校	テナに入れてくださ
	②华乳	③生揚げ	į		③④だいこん	③さつまいも		687		(u.
	③さつま汁	4 牛肉			③こんにゃく	③④みそ			学校	
金 31	●④枕崎牛のサイコロステーキ	⊚ru <u>r</u>	@##7ic#7	@@!= / !* /	③だいずもやし	<u>④さとう</u>	3泸	808	37.1 学校	
اد	①ごはん	③とり肉 ③生揚げ	②学乳 ②デズ	34 にんじん	③だいこん ③こんにゃく	①¥	!	695		(5000)
	②牛乳	-	③昆布	③えだまめ	③しいたけ	③さといも	④アーモンド		30./ 学校	1
月	●③おでん風煮	③ちくわ ③うずら鄭 ④	St. C.	•	④ しょうが	③④さとう	④ごま	821		
Н	4) 豚味噌	(3)つすら卵(4)	豚肉		④ごぼう	④みそ	1	٥Z١	30.9	



日本の学校給食の歴史を知ろう





明治22年・日本初の給食



コッペパン・カレーシチュー



原和40年代 ソフトめん・ミートソース・フライボテト・桃缶



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、食事の提供だけだなく、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

日 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 こんだてめい オ 献立メモ 1辭 2難 3難 4難 5難 6難 (その他の野菜・果物) さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅうにゅうせいひん 曜日 (緑黄色野菜) (菜・パン・めん (油脂) kcal ボカ・海藻) ・いキ・砂糖) 함했다 ③ベ**ー**コン (2) 牛到. ●①ドッグパン ③ほうれんそう ③たまねぎ ①業 小学校 620 29.2 ●節の付いた献立 2 牛乳 ③とり肉 ③にんじん④トマト ③しめじ ③じゃがいも 中学校 ③冬野菜のベーコン煮 ④ウインナー ④ピーマン ③はくさい は中学校3年生の 776 32.1 ④赤ピーマン ④ウインナートマトソー ③だいこん アンコール給食で 12 (1)さつますもじ 小学校 ①さつま揚げ ②生乳 ①③にんじん ①③しいたけ ①たけのこ ①業 (1)油 す。アンコール給 692 29.4 ①とりあ | 食は1~3月にかけ ② 牛乳 ①えだまめ ③だいこん ①④さとう ①ごま ③薀揚げ ③はくさい 中学校 てできるだけ取り ③白玉雑者 3+5 777 32.2 水 ④さばのゆずみそ煮 ③かまぼこ ④さば ④ゆず 入れる予定です。 ②牛乳 ①パン 小学校 ①小型黒糖パン ③とり気 (3)(=,6,1,6, ④なたね ③えのき 627 32.1 「13・木] 2 牛乳 ③さつま揚げ ④青のり ③キャベツ ③うどん 中学校 ちくわの磯部揚げ ●③煮込みうどん ③かまぼこ ④小麦 ③ふかねぎ ●<u>④ちくわの磯部揚げ</u> 788 38.6 は1人2値ずつに 木 ③油揚げ <u>④ちくわ</u> 小学校 ①菱ごはん ③とり肉 ③鄭 ②牛乳 ③にんじん ③たまねぎ ③しいたけ 3湍 なります。 ①¥ 641 27.4 ② 牛乳 ③さつま揚げ 4ほうれんそう ③えのき ③ふかねぎ ①菱 ③漁揚げ 中学校 [14・金] ③親子丼の具 **∅**¬-`∠ 786 32.0 余 ④ほうれん草と 4キャベツ 親子丼の具をごは ①ごはん 小学校 17 ② 牛乳 ③にんじん ③だいこん ③④しいたけ ①業 ④ごま流 ③とりめ んにかけて食べて ② 牛乳 ③漁揚げ ④ピーマン ③はくさい ③こんにゃく ③じゃがいも 630 23.8 ください。 ④ごま 中学校 ③かねん団 芋汁 4)豚肉 ④ 赤ピーマン ④t-(+の= 4)さとう 768 27.4 月 [19・水] ④チンジャオロース ④キャベツ ④かたくりこ ③ウインナー ②③牛乳 小学校 18 ●① ※ 粉パン 341-61:61 ③たまねぎ ③しめじ ①パン (3)4)流 O船人めしの真をこ ③鮭③ひょこ簟 ③チーズ 656 29.0 ② 牛乳 ③ほうれんそう 4)キャベツ ③さつまいも はんにかけて配膳 ③生クリーム ④レモン菓汁 中学校 し、スープをかけて 31371 ③鮮のクリーミースープ ③レッドキドニー ④アーモンド 808 34.9 ③首花荳 ılı 4ナッツサラダ 4)こまつな 4コーン ④
4
さ
5 食べてください。 小学校 19 (2) 生到. ③湍 ③ふかねぎ ③④しょうが 351-61.6 ⊕<u>¥</u>° ①ごはん ②学乳 ③船入めしのスーフ 4)かつお 656 28.1 4)躺 Oからいもねった ●④船人めしの真 ④ナーかな 4)1.1.\t-1+ 462とう 中学校 ⑤きゅうり 4)うめ ⑤ポテトサラダ ⑥1食マヨネー ⑤じゃがいも ぼのごみはクラス 781 32.2 ごとに一つにまと ☆⑦からいもねったぼ ⑤コーン ⑦さつまいも 20 ●①小型チーズパン ② 牛乳. 小学校 34旅肉 ③④にんじん ③しょうが ③<u>④たまねぎ</u> ①パン ③④ごま流 めてコンテナに入 683 26.4 ② 牛乳 ③ゼラチン ③きくらげ ③もやし ③**氷あめ** ③ごま れてください。 中学校 ●③野菜ラーメン ④なたね ③チンゲンサイ <u>④たけのこ</u> ③スパゲッティ <u>④キャベツ</u> 847 31.5 4春巻き 木 [21•釜] 21 ①ごはん 3 旅岗 ② 学乳 ③にんじん ③たまねぎ **⊕**₩ 34溢 小学校 カレーのルウをごは 695 25.2 2 牛乳 ③レッドキドニ ③スキムミルク ③えだまめ ④コーン ③じゃがいも んにかけて食べて 中学校 ③ひよこ葦 ④ 赤ピーマン 4)キャベツ

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。

③チーズ

- ★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「かごしまいき食の日」です。

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てはいかがでしょうか。

④ほうれんそう

作ってみよう!

●③ポークカレー

●④カラフルソラ

~1月18日(火)献立より~ ナッツサラダ

<材料> 4人分

☆キャベツ・・・80g ☆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 (ドレッシング)

- ★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

く作り方>

- (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。



ください。

807 293