

令和5年度 1月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(兼)三業者回収 (セ)センター回収

| 日 (曜)          | 9 (火)  | 10 (水)   | 11 (木)  | 12 (金)  | 15 (月)                                    |
|----------------|--|--|---|---|---|
| 献立名            | ③アツパクリチ<br>①爨ごはん ②ミート・カレー  | ③ごぼうのみそマヨネーズ炒め<br>①バターパン ②春雨シイモン   | ③抹茶りんかけ<br>①キムチチャーハン ②鯖スープ  | ③がね<br>①ミルクパン ②五白うどん  | ③切り干し大根の甘酢あえ<br>①ごはん ②おでん                 |
| エネルギー<br>たんぱく質 | Kcal<br>中学校 814<br>小学校 641<br>たんぱく質 25.9g  | Kcal<br>中学校 732<br>小学校 580<br>たんぱく質 28.1g  | Kcal<br>中学校 728<br>小学校 581<br>たんぱく質 30.4g   | Kcal<br>中学校 753<br>小学校 573<br>たんぱく質 30.5g   | Kcal<br>中学校 756<br>小学校 592<br>たんぱく質 30.5g |
| 1群             | ②鶏肉・豚肉 (ミート・カレー)<br>②大豆ミート ③ベーコン   | ②豚肉 ③鯖<br>③白みそ まぐろ油漬け  | ①豚肉 ②ベーコン 豆腐<br>③鯖 ④大豆  | ②鶏肉 さつまあげ 油揚げ   | ②鶏肉 ③揚げ ちくわ<br>豆腐 (がんもどき) うすら鯖            |
| 2群             | ②牛乳・乳製品<br>②牛乳   | ②牛乳  | ②牛乳 ②わかめ  | ②牛乳   | ②牛乳<br>②昆布 ③葉わかめ                          |
| 3群             | ②③にんじん<br>③ブロッコリー  | ②にんじん チンゲン菜 ③にら  | ①②にんじん<br>②チンゲン菜 ③抹茶  | ②③にんじん ②小松菜<br>③かぼちゃ  | ②③にんじん                                    |
| 4群             | ②玉ねぎ グリンピース セロリー<br>②アスパラガス ブルースベール ③コーン   | ②玉ねぎ ③干し椎茸<br>③ごぼう コーン   | ①キムチ漬 ②苜蓿 ①②玉ねぎ<br>②キャベツ  | ②たまねぎ えのきたけ 干し椎茸<br>③菜ねぎ ③ごぼう   | ②だいこん ③こんにゃく 干し椎茸<br>③枝豆 ③干し大根 きゅうり       |
| 5群             | ①米 爨 ②じゃがいも<br>②でん粉(ミート・カレー)   | ①バターパン ②緑豆春雨   | ①米 ②でんぷん<br>③さとう  | ①ミルクパン ②うどん<br>③さつまいも 小麦粉 でんぷん  | ①米 ②じゃがいも ③さとう<br>②でんぷん (がんもどき)           |
| 6群             | ②③サラダ油   | ③サラダ油 ノリが マヨネーズ こま   | ①サラダ油 ①②ごま油   | ③大豆油  | ②菜種油 (がんもどき)<br>③ごま油                      |
| ひとくち<br>一口メモ   | 3学期が始まりました。毎日とても寒いので、体調を崩さないように栄養のあるものをたくさん食べて、過度な運動、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送りたいです。また3学期は日数が少ないのであつうまに過ぎてしまいます。1日いちにちを丁寧に、充実した日々を送れるように過ごしてください。 | 春雨シイモンは、鹿児島県の薩摩半島の伝統料理です。シイモンとは、方言で吸い物のことです。春雨をたっぷり入れた吸い物なので、春雨シイモンです。春雨シイモンは、お正月やお祝いごとなど特別な日に食べられている料理です。 | キムチは、韓国の漬物として知られてますね。日本でもとってもなじみがあり、漬物類の消費量の中でも 漬物に次いで2番目に多く消費されています。キムチは、赤辛辛子をたっぷり使っていて唐辛子色に赤く染まっていますが、もともとは、青辛辛子を使っていたと聞かされたそうです。 | おでんは、日本各地で食べられている鍋物料理です。料理の由来は、室町時代にさかのぼり、その頃は串にさした魚を焼いた焼き由業や魚を茹でた煮込み田楽などとして食べられていました。今のような「おでん」として食べられたのは江戸時代になってからです。 |   |

| 日 (曜)          | 16 (火)  | 17 (水)   | 18 (木)   | 19 (金)  | 22 (月)   |
|----------------|---|--|--|---|--|
| 献立名            | ③ひじきと豚肉の炒め物<br>①ごはん ②ごぼうたんこ餅  | ③ごぼうと蓮根のナッツがらめ<br>①黒糖パン ②すき焼きうどん   | ③煮なます<br>①ごはん ②ちゃんこ鍋風煮   | ④アツパクリチ<br>②春雨サラダ<br>①コッパン ②じゃがいもにカレーソース  | ③焼肉丼の具<br>①ごはん ②まるごとわかしまみそ汁  |
| エネルギー<br>たんぱく質 | Kcal<br>中学校 728<br>小学校 572<br>たんぱく質 28.2g   | Kcal<br>中学校 774<br>小学校 604<br>たんぱく質 28.3g  | Kcal<br>中学校 782<br>小学校 616<br>たんぱく質 32g  | Kcal<br>中学校 849<br>小学校 693<br>たんぱく質 32.7g   | Kcal<br>中学校 759<br>小学校 600<br>たんぱく質 29.4g  |
| 1群             | ②豚肉・鶏肉<br>②鶏肉 ③豚肉   | ②豚肉  | ②鶏肉 ③鶏入りつくね ④揚げ<br>ちくわ ⑤みそ ③油揚げ  | ②豚肉 ④大豆ミート ④揚げ<br>④大豆粉  | ②中揚げ ⑤みそ<br>③豚肉 ⑤みそ  |
| 2群             | ②牛乳・乳製品<br>③ひじき   | ②牛乳  | ②牛乳  | ②牛乳<br>④小松菜   | ②牛乳  |
| 3群             | ②③にんじん ②はねぎ   | ②にんじん  | ②③にんじん ②にら   | ②③にんじん  | ②にんじん ③小松菜<br>③ピーマン  |
| 4群             | ②③ごぼう ②だいこん<br>たけのこ こんにゃく ③枝豆   | ②白菜 ④大豆もやし ⑤菜ねぎ<br>えのきたけ ③ごぼう ④蓮根  | ②白菜 ③茶こんにゃく<br>③大根   | ②たまねぎ グリンピース<br>③コーン きゅうり   | ②大根 もやし ⑤菜ねぎ<br>③キャベツ たけのこ アスパラガス  |
| 5群             | ①米 ②じゃがいも<br>でんぷん(たんこ餅) ③さとう  | ①黒糖パン ②うどん<br>③さとう ④でんぷん 小麦粉   | ①米 ②じゃがいも<br>③さとう  | ①コッパン ②じゃがいも でんぷん<br>②③④さとう ③緑豆春雨   | ①米 ②さつまいも<br>③さとう でんぷん   |
| 6群             | ③サラダ油 ③ごま油  | ②サラダ油<br>③大豆油 アーモンド  | ③ごま油 こま  | ②サラダ油 ③ノリが マヨネーズ<br>ごま油 ④植物油  | ③サラダ油 ごま油 こま   |
| ひとくち<br>一口メモ   | ひじきには、歯や骨を作るカルシウムが牛乳の約1.2倍、おなかの調子を整える食物せんい、ごぼうの約7倍、血液をサラサラにするマグネシウムがアーモンドの約2倍と栄養がたくさんです。また、皮ふを健康に保つビタミンAも含まれているので、成長期のおみなさんにぜひ食べてほしい食材です。 | れんこんの収穫は、泥の中を泳ぐようにして泥の中から掘り出します。しかもその時期は10月から12月の寒い時期ということでも大変な労働です。れんこんは、かぜの特効薬ともいわれる食材で体を温める作用があります。 | 根菜入りつくねには、鶏肉・にんじん・ごぼう・たまねぎ・れんこん・さといもでんぷんが使われています。小麦粉や卵は使われていません。昔、ちゃんこ鍋は、縁起をかついて豚肉や牛肉は使っていませんでした。給食でも使わずに調理しました。 | じゃがいもの生産量は、北海道が1位・次いで 長崎県、鹿児島県となります。じゃがいもは、糖質とビタミンCを多く含み、ビタミンB6はでんぷんに含まれているので、加熱で壊れにくく効率的に取れます。 | 24日から30日まで全国学校給食週間です。今週の給食は、県内産・指宿産の食材をとり入れた料理や郷土料理などが登場します。特に今日は、指宿産も含め、県内産の食材だけを使った献立です。鹿児島県は美味しい食材がたくさんありますね。 |

# 献立名

| エネルギー<br>たんぱく質 | 中学校<br>822 kcal<br>35.5%  | 小学校<br>651 kcal<br>29.2%  | 中学校<br>716 kcal<br>25.8%  | 小学校<br>571 kcal<br>21.2%  | 中学校<br>854 kcal<br>31.7%  | 小学校<br>698 kcal<br>27.3%  | 中学校<br>769 kcal<br>32.3%  | 小学校<br>621 kcal<br>26.4%  | 中学校<br>718 kcal<br>30.4%  | 小学校<br>569 kcal<br>25.3%  |
|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1群             | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ | ①ごはん<br>②さつまいも<br>③鶏肉 中揚げ |
| 2群             | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ        |
| 3群             | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   |
| 4群             | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   |
| 5群             | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   |
| 6群             | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   | ①鶏肉 中揚げ                   |

# 一口メモ

豚肉は、肉と大きくカットした野菜を煮込んだ料理で、トマトの味がベースになるので酸味のあつた豚肉のスープです。ウクライナが豚肉といわれています。また今日は豚肉の葉の形を模ったソテーを副菜にしました。

豚肉は、肉と大きくカットした野菜を煮込んだ料理で、トマトの味がベースになるので酸味のあつた豚肉のスープです。ウクライナが豚肉といわれています。また今日は豚肉の葉の形を模ったソテーを副菜にしました。

# 日 (曜)

| エネルギー<br>たんぱく質 | 中学校<br>771 kcal<br>33.6% | 小学校<br>606 kcal<br>27.7% | 中学校<br>743 kcal<br>30.5% | 小学校<br>596 kcal<br>24.5% |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1群             | ①ごはん<br>②鶏肉 中揚げ          | ①ごはん<br>②鶏肉 中揚げ          | ①ごはん<br>②鶏肉 中揚げ          | ①ごはん<br>②鶏肉 中揚げ          |
| 2群             | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ       | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ       | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ       | ①豆・大豆製品<br>②豚肉 中揚げ       |
| 3群             | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  |
| 4群             | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  |
| 5群             | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  |
| 6群             | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  | ①鶏肉 中揚げ                  |

# 一口メモ

食事は楽しく明るい雰囲気です。ラクして食べると食がすすむといわれています。給食時間に音楽が流れるのもその効果の一つです。一人ひとりが楽しくラクして食べる工夫をするのも大切です。周りの人が楽しい気持ちでいられるように心がけることも大切です。

## 今年はお正月!

# 給食の“たっ人”を目指そう

### 手洗い達人

### 盛り付け達人

### お皿ピカピカ達人

### よい姿勢達人

### はし使い達人

## 集中力を高める食事とは?

## 集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを供給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物

牛乳・乳製品

主菜

副菜  
(汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。