

※ 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。 ※ ㊟=業者回収 ㊿=センター回収



あけましておめでとうございます。

今年も安全で安心な給食を通じて、
られるように努めてまいります。

どうぞよろしくお願いたします。

知っていますか 1月の食文化



せり、なすな、ごきょう、はこべら、
ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずし
る(だいこん)の「舊の七種」を
類んだおかゆを食べて1年の無病
延命をお祈りします。



神様に祈えしたもちを下げ、木づ
ちや手で割りほぐし、お餅や雑煮
にします。とくにもちを食べるこ
とを「餅搦め」といい、餅が丈夫で
長生きできるようにお祈りします。

日 (曜)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
献立名	㊟鯖風魚そぼろごはんの真 ①ごはん ②水ぎょうざスープ	㊿しゅうまい (2個ずつ) ①煎餅パン ②大豆豆腐	㊿れんこんサラダ ①髪ごはん ②獅子汁の真	㊿がね ①ミルクパン ②五白うどん
エネルギー	中学校 757 kcal 小学校 600 kcal たんぱく質 27.9g 23.2g	中学校 766 kcal 小学校 637 kcal たんぱく質 33.8g 28.9g	中学校 766 kcal 小学校 605 kcal たんぱく質 31.2g 25.7g	中学校 742 kcal 小学校 595 kcal たんぱく質 29.7g 23.8g
おもちに体を作る	1群 ㊿鶏肉・鶏肉・大豆粉(水餃子) ㊿豚肉 大豆ミート 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊿鶏肉 ㊿豆腐 牛乳	㊿鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	㊿鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳
おもちに体の調子を整える	3群 ㊿緑黄色野菜 ③小松菜 4群 ㊿その他の野菜 ㊿たまねぎ キャベツ きくらげ キャベツ・ねぎ・しょうが(水餃子) ㊿白菜キムチ コーン	㊿にんじん チンゲン菜 ㊿にんじん チンゲン菜	㊿にんじん ㊿葉ねぎ ㊿たまねぎ えのきたけ 干し椎茸	㊿にんじん ㊿小松菜 ㊿かぼちゃ ㊿たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 干し椎茸 ㊿ごぼう
おもちにエネルギー	5群 ㊿米・パン・めん いち・砂糖 6群 ㊿油 ㊿ごま油 ㊿ごま油(水餃子) ㊿サラダ油	①煎餅パン ②㊿でん粉 ㊿㊿麦粉 さとう ㊿サラダ油 ㊿ごま油 ㊿油	①米 ㊿さとう でん粉 ㊿㊿アーモンド ごまドレッシング	①ミルクパン ②うどん ㊿㊿さつまもち ㊿小麦粉 ㊿菜種油
ひとくち 一口メモ	あけましておめでとうございます。 三学期が始まりました。みな さんどのような冬休みを過ごし ましたか。冬も栄養満点でおい しい給食を食べてみなさんが元気 に過ごせるよう給食センター職員 一丸を合わせて頑張ります。今 年もよろしくお願いたします。	寒くなる「牛乳は冷たくて飲め ないな」と思っている人はいませ んか?牛乳には、みなさんの体を 大きくする栄養素がバランスよく 入っており、学校給食には欠かす ことのできない大切な食品です。 頻らず飲みましょう。	れんこんは、ハスの地下茎(根つ こ)が大きくなったものです。 切りにするのが多く空いている ことから「発を発通す」ことに通 じ縁起が良いとされて正月のおせ ち料理などに使われます。今日は 「れんこんのサラダ」にしまし た。	「がね」は鹿児島県の代表的な郷 土料理で揚げた「がね」に似 ていることからこのように呼ばれ ています。正月料理に加えられたり 、家庭のおかずとして、また子 どものおやつとして昔から作られ てきました。鹿児島県産のさつ まいもを使用しています。

日 (曜)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
献立名	㊿無なます ①ごはん ㊿かんばんちりちゃんこ鍋	㊿豚の味噌煮 ㊿きゅうりとちよしのしそ和え ㊿ヨーグルト ①ごはん ②みそ汁	㊿㊿ズウラー ㊿アーモンドサラダ ㊿㊿㊿㊿ ①米粉パン ㊿冬野菜のクリーム煮	㊿春巻 ㊿㊿㊿㊿㊿ ㊿㊿㊿㊿㊿㊿ ㊿㊿㊿㊿㊿㊿	㊿ドライカレー ㊿㊿㊿㊿ ㊿㊿㊿㊿㊿㊿
エネルギー	中学校 730 kcal 小学校 576 kcal たんぱく質 30.6g 25.3g	中学校 714 kcal 小学校 585 kcal たんぱく質 32.1g 29.5g	中学校 739 kcal 小学校 603 kcal たんぱく質 27.5g 22.4g	中学校 765 kcal 小学校 624 kcal たんぱく質 25.9g 21.6g	中学校 766 kcal 小学校 657 kcal たんぱく質 36.9g 31.2g
おもちに体を作る	1群 ㊿鶏肉・鶏肉・ ㊿㊿㊿㊿ 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊿鶏肉 ㊿かんばんち ㊿焼き豆腐 みそ ㊿油揚げ 牛乳	㊿鶏肉 牛乳 ㊿ヨーグルト	㊿豚肉 ㊿ベーコン ㊿鶏肉・豚肉(ミドボール) ㊿豚肉 牛乳	㊿豚肉 ウィナー ㊿牛肉 ㊿豚肉 大豆ミート 牛乳 ㊿粉チーズ
おもちに体の調子を整える	3群 ㊿緑黄色野菜 4群 ㊿その他の野菜 ㊿果物の ㊿米・パン・めん いち・砂糖	㊿にんじん ㊿にら ㊿にんじん ㊿しそ ㊿キャベツ ㊿葉ねぎ ㊿きゅうり もやし	㊿にんじん ㊿だいこん たまねぎ ㊿白菜 しめじ クリームコーン ㊿キャベツ コーン きゅうり ㊿レズン	㊿にんじん ㊿白菜キムチ ㊿枝豆 ㊿にんにく ㊿白菜 ㊿たまねぎ 干し椎茸 たまねぎ(ミドボール) ㊿キャベツ	㊿にんじん ㊿ピーマン ㊿だいこん キャベツ しめじ ㊿枝豆 ㊿たまねぎ ㊿ブルーベリー ㊿にんにく
おもちにエネルギー	5群 ㊿米・パン・めん いち・砂糖 6群 ㊿油	①米 ㊿じゃがいも ㊿さとう ㊿ごま油 ㊿ごま	①米粉パン ②米粉 ㊿さとう ㊿サラダ油 ㊿生クリーム ㊿アーモンド ドレッシング ㊿油	①米 ㊿でん粉(ミドボール) ㊿小麦粉 米粉 ㊿薯蕷 さとう ㊿㊿㊿㊿㊿ ㊿ごま油 ㊿大豆油(ミドボール) ㊿植物油	①ナン ②じゃがいも ㊿㊿㊿㊿㊿
ひとくち 一口メモ	現在、食品の廃棄や食べ残しが大き な問題となっています。食べ残しを 減らすと生ゴミの減少にもなり、環 境保護にも大切な取り組みです。こ れは地域環境に優しい食べ方にもつな がります。食べ物を大切にすることを いつも持っていただいですね。毎 日の給食も減らす食べましょう。	* 指宿小学校 6年卒業メニュー * 今日は柳田小学校の6年生が「バ ランスのよい献立を考えよう」と いう授業で考えた献立を給食に取 り入れました。豚の味噌煮は価格が 少し高かったですが、みなさんにお 魚を食べてほしくて取り入れまし た。感謝していただきます。	今日のサラダには、アーモンドを 使いました。アーモンドには、良 質の脂肪やビタミンB2、善化助 けのビタミンといわれるビタミン Eなどが含まれています。そして 風味もよいですね。野菜と一緒に おいしくいただきます。	ほとんど毎日の給食に出番がある 「にんじん」は、いろどりをきれ いにしてくれるだけでなく、鼻や のどの粘膜を強くして風邪をひ きにくくしたり、肌をきれいにす る働きのあるビタミンAが多く含 まれます。今日はごはんにもおか ずにもにんじんを使いました。	私たちは自分の命を守るために生 き物の命をいただいています。だ から食べる前に「いただきます」 と手を合わせて感謝の気持ちを込 めてあいさつをします。菜園は、祭 礼給食 準備です。給食を作っ てくださる方々にも感謝の気持ち を込めてあいさつしましょう。

※ 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。 ※ (丸) =業者回収 (四角) =センター回収

Main menu table for January 23-27. Columns: Day (曜), 23 (月), 24 (火), 25 (水), 26 (木), 27 (金). Rows:献立名, エネルギー, おもてになる, おもての調子, おもてにエネルギー, ひとくち 一口メモ.

January 30-31 menu and school lunch week information. Includes menu for 30 (月) and 31 (火), a notice about student proposals for January 17 and 23, and a section for the National School Lunch Week (January 24-30) with a history of school lunches from 1922 to 1952.