

# 1 がつよていにこんだてひょう

## 瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもにエネルギーになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。  
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



1月22日～26日は  
全国学校給食週間です。  
奄美大島や鹿児島県でとれる  
食材を使った献立を計画  
していますのでお楽しみに。

★マークは中学3年生のリクエスト献立です。

日(曜)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
献立名	<p>せいじん ひ <b>成人の日</b></p> <p>あけまして おめでとうございます</p> <p>鏡開き</p>	<p>① MILK</p> <p>④フルーツヨーグルト</p> <p>②おぎごはん ③ポークカレー</p>	<p>① MILK</p> <p>④さばホイル ⑤こうはくなます やき</p> <p>②ごはん ③ぞうに</p>	<p>① MILK</p> <p>⑤みかんかじゅう</p> <p>④きりぼしだいこんのいために</p> <p>②おぎごはん ③おやこどん</p>	<p>① MILK</p> <p>⑤りんごのムース</p> <p>④やさいコロック</p> <p>★②キムタクごはん ③しぶりのすましじる</p>	
エネルギー (kcal)		698	735	628	697	
たんぱく質 (g)		23.0	32.2	27.5	25.7	
あか		1群	③しまぶた きんときまめ レバー	③とりにく うすらたまご ④さば ⑤あぶらあげ	③とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぶたにく ③とうふ
みどり		2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ ④ヨーグルト	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③あおさのり
き		3群	③トマト にんじん	③みすな ③⑤にんじん	③ほうれんそう こねぎ ③④にんじん	②③にんじん ③こねぎ
一口メモ	4群	③えだまめ たまねぎ ブルーベリー りんご ④パイナップル みかん もも	③はくさい だいずもやし ⑤だいこん	③たまねぎ しいたけ ④ほしだいこん たけのこ ⑤みかんかじゅう	②キムチ えだまめ たくあん しいたけ ③しぶり はくさい	
あか	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ナタデココ	②こめ ③しらたまもち さといも	②こめ むぎ	②こめ ⑤ムース ④やさいコロック	
みどり	6群	③あぶら	⑤ごま	④ごま あぶら	②④あぶら	
一口メモ	<p>今日はポークカレーです。豚肉には疲労回復効果がありますが、玉ねぎやにんにくと合わせるとさらに効果が高まります。カレーにはどちらも入っているので疲れに効きそうですね。</p> <p>みなさんのお家では「三献」を行いましたか？今日は三献ではありませんが、正月にちなんで献立です。今日は「餅開き」なので、無病息災を願って白玉団子入りのお雑煮にしました。</p> <p>今日の副菜は切干大根の含め煮です。切干大根はきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。加工することで長く保存できたり、カルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養も増えたりします。</p>					
日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
献立名	<p>★⑤やきプリンタルト ① MILK</p> <p>④ビビンバ</p> <p>②おぎごはん ③わかめスープ</p>	<p>① MILK</p> <p>⑤ソース</p> <p>④クロマグロフライ ⑤ゆでキャベツ</p> <p>②バーガーパン ③ジュリアンスープ</p>	<p>① MILK</p> <p>⑤みかん ⑥てまきのり</p> <p>④れんこんのきんぴら</p> <p>②ごはん ③ふだんそうのみそしる</p>	<p>① MILK</p> <p>④バンサンスー</p> <p>②おぎごはん ③ジャージャンドウフ</p>	<p>① MILK</p> <p>④とりにくのレモンふうみ</p> <p>②少なめわかめごはん ③ほうとう</p>	
エネルギー (kcal)	742	651	629	668	637	
たんぱく質 (g)	30.9	36.6	23.2	24.8	33.9	
あか	1群	③とりにく とうふ ④ぎゅうにく	③ベーコン しろはなまめ ④クロマグロ	③あぶらあげ みそ ④しまぶた さつまあげ	③しまぶた だいず あつあげ あかみそ ④ハム	③あぶらあげ おから ③④とりにく
みどり	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③わかめ ④てまきのり	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ②わかめ
き	3群	③④にんじん ④ほうれんそう	③にんじん パセリ	③ふだんそう ③④にんじん	③チンゲンサイ ③④にんじん	③にんじん かぼちゃ こまつな こねぎ ④パセリ
一口メモ	4群	③たまねぎ ぶかねぎ はくさい えのきたけ ④もやし ぜんまい	③たまねぎ セロリ はくさい マッシュルーム ⑤キャベツ	③だいこん はくさい ④れんこん えだまめ こんにゃく ⑤みかん	③たまねぎ きくらげ たけのこ ぶかねぎ ④きゅうり	③はくさい ごぼう しめじ ④えだまめ
あか	5群	②こめ むぎ ⑤タルト	②パン ③じゃがいも ④こめこ パンこ	②こめ ③さといも	②こめ むぎ ③かたくりこ ④はるさめ	②こめ ③ひらめん
みどり	6群	③ごま ③④ごまあぶら	④あぶら	④ごま ごまあぶら	③④ごまあぶら	③④あぶら
一口メモ	<p>ビビンバは韓国の伝統的な料理です。正式にはビビンパブといって、具が種類ごとにご飯の上に盛り付けられています。食べるときによく混ぜてからいただきます。給食では種類ごとの盛り付けが難しいので、混ぜた具をのせます。</p> <p>じゃがいもはナス科の食物で、日本では男爵やメークインという種類をよく食べます。北海道が日本最大の産地ですが、鹿児島県内でもよく作られています。芋の特徴が違うので料理で使い分けるとよいですよ。</p> <p>ふだんそうは、暑さと乾燥に強いので夏場の葉野菜として重宝されますが、実は寒さにも強いので冬も育ち、1年中収穫できます。次々と葉が生えてくるので「不断草」と呼ばれるようになりました。</p> <p>ジャージャンドウフは中国で親しまれている家庭料理で、あつあげを使った野菜煮のことです。発祥は四川省なのでピリ辛味です。バンサンスーは細切り野菜の和え物という意味の料理です。</p> <p>卵は人の体に必要な栄養のほとんどを含む総合栄養食品といえます。昔は1日1個までが良いとされてきましたが、今は日常的に食べ過ぎなければ個数の決まりはないようです。体に良いからといってその食品ばかり食べ過ぎてはダメですね。</p>					

22日～26日は学校給食週間です。奄美大島や鹿児島県でとれた食材を使う予定です。

日(曜)	22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		
献立名	⑤ヨーグルト ⑥きざみのり ④がね ②けいはん ③スープ		④とりにくのマーマレードあえ ②ごはん ③こしだいこんのみそしる		⑤おちゃふりかけ ④おかかあえ ②ごはん ③ウアンフネイ		⑥むらさきいものスイートポテト ④ぶりのてりやき ⑤はくさいのごまあえ ②むぎごはん ③かきたまじる		⑤ふくらかん ④いゆんみそ ②むぎごはん ③しぶりのそばろに		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー(kcal)	654	776	626	776	610	750	711	823	764	955	
たんぱく質(g)	26.6	31.3	33.0	40.7	25.6	31.0	31.2	34.1	35.0	43.6	
あか	1群	②③とりにく ②たまご		③あつあげ みそ ③④とりにく		③とんこつ あつあげ さつまあげ ④かつおぶし		③とうふ たまご		③ぶたにく だいず あつあげ さつまあげ ④マダイ みそ かつおぶし ⑤たまご	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑥のり ⑤ヨーグルト		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こんぶ		①ぎゅうにゅう		①⑤ぎゅうにゅう	
みどり	3群	②④にんじん ④こねぎ		③にんじん こねぎ ③ふだんそう		③④にんじん ③ふだんそう ④はんだま ほうれんそう		③ふだんそう こねぎ ③⑤にんじん		③にんじん	
	4群	②しいたけ パパイア		③こしだいこん えのきたけ キャベツ		③こしだいこん ていばんしゃ こんにやく ④えのきたけ		③たまねぎ しいたけ たけのこ えのきたけ ⑤はくさい		③えだめめ しぶり しいたけ こんにやく ④ごぼう	
き	5群	②こめ ④がね		②こめ ④マーマレード		②こめ ③くろざとう		②こめ むぎ ⑥スイートポテト		②こめ むぎ ⑤こむぎこ くろざとう はちみつ	
	6群	④あぶら		④あぶら				⑤ごま		③④あぶら ④ピーナッツ	
一口メモ	今週は学校給食週間です。この1週間は奄美の郷土料理や鹿児島にまつわる食材を使った給食を作ります。1日目の今日はみなさん大好き「鶏飯とがね」です。「がね」は鹿児島弁でかきを意味し、見た目が似ていることからその名がつけました。		今年も瀬戸内の伝統野菜「古志大根」を提供してもらったので、みそ汁にしました。作ってくださったのは篠川小中学校のみなさんです。汁物なので少し苦みを感じるかもしませんが、古志大根の特徴でもあるので味わっていただきます。		「ウア」は島豚、「フネ」は骨でウアンフネイは「豚骨」のことです。大晦日に奄美大島で昔から食べられている料理です。正月のごちそうとして豚を準備する際、大鍋で煮て作られていたようです。豚骨の骨は温食缶に入れないようにしてください。		ぶりは成長することによって何度か名前が変わることから、出世魚と呼ばれています。九州では「ワカナゴ」→「ヤズ」→「コブリ」→「フリ」と呼び方が変わります。学習・記憶能力を高めるDHAなどの良い脂を含んでいます。		ふくらかんは、昔は豊作を願う祭りの席や、農作業のお茶うけとして食べられていました。今は季節を問わず食べられている奄美の黒糖を使った菓子です。奄美では昔は各家庭に砂糖小屋があり、自分たちで黒糖作りをしていたそうです。		

日(曜)	29(月)		30(火)		31(水)		
献立名	④フルーツナタデココ ②カレーピラフ ③まめのポタージュ		⑤チョコクリーム ④だいこんサラダ ②こがたコッペパン ③トマトスパゲティ		④サイコロステーキ ⑤あおりのポテト ②むぎごはん ③はくさいのみそしる		
	小	中	小	中	小	中	
エネルギー(kcal)	713	888	727	857	685	851	
たんぱく質(g)	24.1	29.6	26.1	30.8	30.6	37.9	
あか	1群	②しまぶた ③ベーコン いんげんめ ④とうにゅうゼリー		③とりにく ベーコン		③とうふ みそ ④ぎゅうにく	
	2群	①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤あおのり	
みどり	3群	②③にんじん		③パセリ トマト ③④にんじん		③にんじん こまつな こねぎ	
	4群	②たまねぎ しめじ コーン ②③えだめめ たまねぎ ④もも パイン みかん		③たまねぎ マッシュルーム ④だいこん キャベツ きゅうり コーン		③はくさい もやし えのきたけ ③④たまねぎ ④りんごソース	
き	5群	②こめ ③さつまいも ⑤ナタデココ		②パン ③スパゲティ ⑤チョコクリーム		②こめ むぎ ⑤じゃがいも	
	6群	②③バター ②マヨネーズ		③オリーブオイル ④ごまドレッシング		④⑤あぶら	
一口メモ	さつまいもには食物せんいが多く含まれ、便秘予防に役立ちます。また、芋類のビタミンCは熱に強いので、効果的にビタミンが摂れます。これから風邪の予防にも積極的に食べたい食品のひとつです。		今日のサラダには大根を使っています。大根は根にも葉にも栄養が豊富で、大昔から食べられてきた野菜です。日本では形も色も様々な品種が育ち、代表的なものだけでも200種類もあるといわれます。さっぱりごまだれでいただきます。		今日は県内産の牛肉を使って、サイコロステーキを作りました。肉類は冷めてくるとどうしても固くなりますので、少しずつよくかんで食べるようにしましょう。みそ汁に入れた白菜も旬の野菜です。黒い斑点がつくほど、甘みが増しておいしいです。		

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？  
君たち  
赤いよ

見た目の色じゃないよ  
体の中での  
働き別にわけたグループなの