



# 1月 こんだてよいひょう

—は島内産の食品です。  
 知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
<b>こんだてめい</b>	8 はいじん 成人の白	9 ①少なめ雑菜ごはん ②牛乳 ③さつま揚げ ④栗きんとん	10 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③トマトクリーム/パスタ ④彩り野菜のマリネ	11 ①麦ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④さばのみそ煮・きり酢和え	12 ①麦ごはん ②牛乳 ③うじぎの炒め煮 ④ひる入り餅みそ
1・2群 体をつくるものになる食品		②ぎゅうにゅう ③とりこく さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③とりこく ハム チーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ かまぼこ ④さば みそ	②ぎゅうにゅう ③うじぎ とりこく さつまあげ あつあげ ④むぎみそ ぶたにく
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん だいこん だいずもやし しいたけ はくさい こまつな	③にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト しめじ ④きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	③にんじん だいこん たけのこ はねぎ ほしいたけ だいずもやし ④コーン キャベツ こまつな にんじん	③にんじん こんこやく ほしいたけ いんげん たけのこ ④ひる にんじん ごぼう
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ くらまい ③しらたまも さといも ④さつまいもり さとう	①ミルクパン ②スパゲティ あぶら ④アーモンド ⑤とうもろこし オリーブオイル	①こめ むぎ ④さとう アーモンド ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④あぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		661kcal/21.8g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	641kcal/26.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	621kcal/23.2g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	611kcal/26.5g 魚・卵・果物
<b>世界の料理週間</b> こんだてめい	15 ①ごはん ②牛乳 ③ニラガ（スープ） ④アドボ（煮込み料理）	16 ①キーマカレー （ターメリックライス） ②牛乳 ④ヨーグルト ③じゃがいものスープ	17 ①セルフハンバーガー （バーガーパン・キャベツ） ハンバーグ・チーズ ②牛乳 ③クラムチャウダー	18 ①麦ごはん ②牛乳 ③味噌スープ ④鯖刺身	19 ①麦ごはん ②牛乳 ③トック（雑穀風味） ④チーズタッカルビ
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにく うずらたまご	①ぶたにく だいず チーズ ④ヨーグルト ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウィナー	①ハンバーグ（ぶたにく とりにく） チーズ ②ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン ぎゅうにゅう しほはなまめ	②ぎゅうにゅう ③わかめ とうふ かまぼこ ④たら	②ぎゅうにゅう ③とりこく たまご ④とりこく だいずミート チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	③チンゲン菜い にんじん たまねぎ ④たまねぎ	①にんじん たまねぎ ブルーン トマト グリーンピース ③だいこん にんじん ごぼう ④セリ	①ハンバーグ（たまねぎ）キャベツ ②パセリ にんじん たまねぎ	③にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ ④ふかねぎ グリンピース	③にんじん だいずもやし しいたけ ふかねぎ ④にんじん たまねぎ キャベツ ニラ はくさい玉ねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも ④さとう あぶら	①こめ むぎ あぶら ③じゃがいも	①バーガーパン ハンバーグ（でんぶ） でんぶ ②こむぎこ じゃがいも バター	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④じゃがいも でんぶ ごまあぶら あぶら さとう	①こめ むぎ ③トック（こめ） ④ごま ごまあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	644kcal/32.4g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	655kcal/26.1g 魚・海藻・卵・果物	628kcal/31.9g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	658kcal/23.1g 豆・卵・果物	648kcal/30.0g 魚・海藻・いも類・果物
<b>全国学校給食週間</b> こんだてめい	22 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④ひるめぎ	23 ①ごはん ②牛乳 ⑤ぼんかん ③桜鯛天婦羅の炒め煮 ④ぶりの照り焼き	24 ①鶏菜ミルクパン ②牛乳 ③さつま汁のクリーム煮 ④ブロッコリーのソテー	26 ①ごはん ②牛乳 ③豚骨のみそ煮 ④さくらげのごま和え	26 ①ごはん ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④ぶりの照り焼き
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりこく あぶらあげ むぎみそ おから ④ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③ごぼうだんご（イトヨリ ステーキダラ とうふ） ④ぶり	②ぎゅうにゅう ③とりこく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきどうふ むぎみそ あかみそ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④とりこく ⑤ふりかけ（かつお あおのり しらすばし たまご こんぶ）
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん だいずもやし ごぼう こんこやく はねぎ ④ひる にんじん ⑤くらげ こんこやく	③せくらじまだいこん にんじん たけのこ こんこやく ほしいたけ いんげん ごぼうだんご（ごぼう） ⑤ぼんかん	①くわちやミルクパン ③さつま汁も こむぎこ バター あぶら ④オリーブオイル	③こんこやく にんじん だいこん いんげん ごぼう ④スナックうどん ⑤くらげ キャベツ にんじん ⑥わか	③はくさい にんじん ⑤くらげ こまつな ④ふかねぎ にんじん しほみかん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら	①こめ ③ごぼうだんご（でんぶ） さとう ごまあぶら さとう ④みずあめ さとう でんぶ	①くわちやミルクパン ③さつま汁も こむぎこ バター あぶら ④オリーブオイル	①こめ ③あぶら ④ぶたにく ⑤さとう ねりごま ごまあぶら ごま	①こめ ③じゃがいも ④でんぶ あぶら さとう ⑤ふりかけ（あられ ごま さつま汁も バンこ さとう）
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	647kcal/27.9g 海藻・卵・果物	664kcal/30.5g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類	617kcal/24.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	661kcal/25.1g 魚・海藻・卵・いも類・果物	648kcal/22.4g 海藻・卵
<b>こんだてめい</b>	29 ①チキンカレーライス （麦ごはん） ②牛乳 ③フルーツポンチ	30 ①ごはん ②牛乳 ③奥だくさんみそ汁 ④鰯とレバーのケチャップ和え	31 ①コッペパン ②牛乳 ⑤レーズンクリーム ③ポトフ ④ごぼうとささみのマヨソテー	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>新年あけましておめでとうございます!</b></p> <p>2024年が始まりました！                  毎日の食生活を支えて、今年も健康で笑顔に過ごしましょう。今年も知名町の子どもたちに、安全でおいしい給食を届けよう！と、給食センター職員一同はりきっています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。</p> </div>	
1・2群 体をつくるものになる食品	①とりこく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ むぎみそ おから ④とりこく とりレバー	②ぎゅうにゅう ③ウイナー ④とりこく		
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ グリンピース ③もも パインアップル みかん	③にんじん しめじ ④さつま ⑤こまつな ④たまねぎ えだまめ コーン	③にんじん だいこん しめじ はくさい カリフラワー ブロッコリー ④こまつな コーン ごぼう にんじん		
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③こむぎこ バター あぶら ④じゃがいも ⑤ゆざいざり （にんじん かぼちゃ ほうれんそう）	①こめ ③じゃがいも ④さとう あぶら でんぶ	②さつま汁も でんぶ ④ごま マヨネーズ（卵不使用） ⑤レーズンクリーム		
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	688kcal/20.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	663kcal/27.0g 魚・海藻・卵・果物	629kcal/22.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物		

\*物質換算の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## おせち料理



「おせち」は、かつて季節の変わり目の「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

### 1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。

### 和食の技が詰まっている

おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

### 元日は煮炊きをしなから...

お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたい。そのため、保存の利く料理が中心になりました。

### おせちには大きく5種類の料理



#### 焼き物

メインの料理になるよう、めでたい魚の節を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

#### 祝い肴



いわぼせちの「三ニマアイテム」。鯛と鰯の手に、魚肝のたたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

#### 回取り



魚の骨、かまぼこ、さんとん、伊達巻、餅、餅屋などお餅を飾りつけて戻していただきます。

#### 酢の物

食卓の目玉とし、めでたい節句に染めることもあります。粒甘ますや赤れんこん、ちよるぎなどになります。

#### 煮しめ

おめでたい由菜の福菜を中心に2つの鍋で二層に煮込むことから、家族が楽しく団圓に暮らすことを願います。



# 1月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」

## 学校給食週間ってなに...?

明治時代、学校にお弁当を持って来るのでない子どもたちのために、おにぎりや漬物を用意したのが、学校給食の始まりです。第二次世界大戦により一時中断されましたが、戦後、海外からの救援物資により再開されました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えるための一週間です。



<p>8 せいじん ひ 成人の日</p> <p>琴月の知産知消</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スナッパズエンドウ</li> <li>・もやし・きくらげ</li> <li>・ひる・むぎみそ</li> <li>・紫菜・黒糖焼酎</li> <li>・きび酢</li> </ul>	<p>9 粟きんとん</p> <p>お正月献立です。お赤飯の代わりに黒米ごはんを炊きます。さつま雑煮は、大豆もやしや里芋、さつま揚げが入るのが特徴です。</p>	<p>10 新野菜のマヨ</p> <p>トマトやケチャップをたっぷり使ったマトソースに生クリームやチーズを加えたお洒落なパスタを作ります。マリネは酢漬けにしたサラダのことです。</p>	<p>11 さん餅あえ</p> <p>住吉小6年生が考えた献立です。魚を入れた、栄養バランスの良い献立を立ててくれました。酢の物に特産品のきび酢を使っています。</p>	<p>12 ひるり豚めし</p> <p>ひじきは鉄分を多く含むので、体の中で血を造るはたらきを助けてくれます。成長期のみなさんに、ぜひ食べて欲しい食品です。</p>
<p>15 アドボ</p> <p>フィリピン</p> <p>今週は、世界の料理週間を実施します。アドボはフィリピンの家庭料理で、月桂樹の葉と一緒に煮込みます。ニラガはスープのことです。</p>	<p>16 キーマカレー</p> <p>インド</p> <p>インドの代表的な料理と言えば、カレーです！鮮やかなターメリックライスにキーマカレーをかけた食べましょう。ラッシーの代わりに、ヨーグルトがあります。</p>	<p>17 ハンバーグ</p> <p>アメリカ</p> <p>ハンバーガーはアメリカで生まれたワンハンドで手軽に食べられる料理です。今日は、いつもより念入り石けんで手を洗いましょ。</p>	<p>18 タンツユイ</p> <p>中国</p> <p>糖醋魚は、油で揚げた魚に甘酢あんをからめた中華料理です。深ねぎやしょうがをごま油で炒めて、本格的な甘酢あんを作ります。</p>	<p>19 チーズタッカルビ</p> <p>韓国</p> <p>トックとは韓国風の雑煮のことです。うるち米で作ったのびにくい餅が入っています。チーズタッカルビは、ごはんが進む味付けです。</p>
<p>22 ひるあじ</p> <p>今週は給食週間です。鹿児島県の郷土料理や郷土菓子が登場します。この機会に、給食について考えてみましょう。</p>	<p>23 桜島の照り焼き</p> <p>桜島大根は、鹿児島県桜島の特産品で、「世界一重い大根」として、ギネスブックにも登録されています。ぼんかんは甘みの強い品種です。</p>	<p>24 フラッパのヨー</p> <p>知名町の特産品の桑茶を鹿児島県のパン工場に送って、特注で桑茶ミルクパンを作ってもらいました！噛めば噛むほど、桑茶の味や香りがします。</p>	<p>25 さくらげのごまめし</p> <p>豚骨のみそ煮は、黒糖や黒糖焼酎で煮込む料理です。今日は、豚の軟骨を使って柔らかく煮ているので、骨まで食べることができます。</p>	<p>26 揚げ鶏の是非カレー</p> <p>島みかん9kgをひとつひとつ手作業で絞って特製ソースを作ります。甘酸っぱいソースが、揚げた鶏肉によく合います。</p>
<p>29 フルーッポポ</p> <p>給食センターのカレーは、手作りのルーを作っています。バターや小麦粉、香辛料を炒めます。知名町の特産品・桑茶を入れたグリーンカレーです。</p>	<p>30 鶏とピーのケチャップあえ</p> <p>レバーは、鉄分が多い食品なので、血をつくる働きがあります。特製の甘辛ケチャップソースで和えて、食べやすいように工夫しています。</p>	<p>31 じゃがごとのヨー</p> <p>ポトフは野菜や肉を大きく切って長時間煮込む、フランス発祥の料理です。「ポト」は鍋を、「フ」は火を示し、「火にかけた鍋」という意味です。</p>	<p>まるごと鹿児島を味わう学校給食</p> <p>全国学校給食週間に合わせて、鹿児島県では、「まるごと鹿児島を味わう学校給食」と題し、県内産の食材のみの給食作りに取り組みます。</p> <p>22日・23日・25日・26日のごはんの日のご献立に合わせて、郷土料理や県内の食材を中心に県内産の食材にこだわった給食を作ります。</p>	