



1月 こんだてよていひょう

—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
こんだてめい 1・2群 体をつくるものになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品	9 せいじん ひ 成人の日 	10 ①少なめ煎茶ごはん ②牛乳 ③ごま塩 ④さつま揚げ ⑤薬きんとん ⑥ぎゅうにゅう ⑦とりくに さつまあげ ⑧にんじん ⑨だいこん ⑩だいずもやし ⑪いたけ はくさい ⑫こまつな ⑬こめ ⑭くろまい ⑮しらたまも ⑯さいとも ⑰さつままいも ⑱さとう ⑲ごま 677kcal/21.8g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	11 ①小さいチーズパン ②牛乳 ③きくらげとベーコンの和風パスタ ④フレンチサラダ ⑤ぎゅうにゅう ⑥とりくに ベーコン ⑦さくらげ にんじん たまねぎ パセリ ⑧キャベツ きゅうり にんじん コーン ⑨チーズパン ⑩オリーブオイル スパゲティ ⑪アーモンド さとう あぶら マヨネーズ(卵不使用) 654kcal/25.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	12 ①年賀 (賀ごはん) ②牛乳 ③餅干袋のごま炒め ④ぎゅうにゅう あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう ⑥まぐるあぶらづけ ⑦にんじん たまねぎ ごぼう ふかねぎ ⑧いとこんにやく ⑨ほしだいこん にんじん こまつな 660kcal/26.0g 豆・海藻・卵・いも類・果物	13 ①賀ごはん ②牛乳 ③大豆の磯煮 ④賞のひるみそ焼き ⑤ぎゅうにゅう ⑥だいず ひじき ⑦とりくに さつまあげ ⑧アジ むぎみそ ⑨にんじん ⑩こんにやく ほしいたけ いんげん ⑪ひよ ⑫こめ ⑬むぎ あぶら さとう ⑭ごま さとう 650kcal/31.5g 卵・果物
	16 ①ドライカレー (ナン&ハーフライス) ②牛乳 ③ココロスープ ④ぶたにく ⑤だいず チーズ ⑥ぎゅうにゅう ⑦ベーコン ウィナー ⑧にんじん たまねぎ ブルー トマト グリンピース ⑨だいこん にんじん ごぼう パセリ ⑩こめ ⑪むぎ あぶら ⑫じゃがいも 695kcal/27.8g 魚・海藻・卵・果物	17 ①炊き込みピラフ ②牛乳 ③メルジッキ・チヨルパス ④チキン・ケباب ⑤ぎゅうにゅう ⑥シズマめ ウィナー ⑦とりくに ヨーグルト ⑧にんじん コーン えだまめ ⑨しめじ にんじん ⑩だいこん はくさい ⑪こまつな ⑫ブロッコリー パプリカ たまねぎ ⑬こめ ⑭むぎ マーガリン(卵不使用) ⑮じゃがいも あぶら ⑯さとう 640kcal/23.5g 魚・海藻・卵・果物	18 ①コッパン ②牛乳 ③アホスープ (にんにくのスープ) ④スパニッシュオムレツ ⑤ぎゅうにゅう ⑥ベーコン ⑦オムレツ (たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう) ⑧にんにく にんじん たまねぎ コーン えだまめ ⑨マッシュルーム しめじ グリンピース ⑩コッパン ⑪オムレツ(でんぷん あぶら さとう) さとう でんぷん 603kcal/22.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	19 ①ごはん ②牛乳 ③餅干袋かめスープ ④糖餅煮 ⑤ぎゅうにゅう ⑥わかめ ⑦とうふ かまぼこ ⑧たら ⑨にんじん たまねぎ チンゲンさい たけのこ ⑩ふかねぎ グリンピース ⑪こめ ⑫ごまあぶら ⑬じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう 657kcal/23.1g 豆・豆製品・卵・果物	20 ①ごはん ②牛乳 ③トック (糖餅磯煮) ④チーズタッカルビ ⑤ぎゅうにゅう ⑥とりくに たまご ⑦とりくに ⑧だいずチート チーズ ⑨にんじん ⑩だいずもやし ⑪しいたけ ふかねぎ ⑫にんじん たまねぎ キャベツ ニラ はくさいキムチづけ ⑬こめ ⑭むぎ ⑮トック(2倍) ⑯ごま ごまあぶら さとう 650kcal/29.8g 魚・海藻・いも類・果物
	23 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④ひるあび ⑤ぎゅうにゅう ⑥とりくに あぶらあげ むぎみそ おから ⑦ぶたにく さつまあげ ⑧にんじん ⑨だいこん ⑩だいずもやし ごぼう ⑪こんにやく はねぎ ⑫ひよ にんじん ⑬さくらげ ⑭こんにやく ⑮こめ ⑯じゃがいも あぶら ⑰ごま ごまあぶら 667kcal/27.8g 海藻・卵・果物	24 ①ごはん ②牛乳 ③ぼんかん ④餅干袋の炒め煮 ⑤ゆりの餅焼き ⑥ぎゅうにゅう ⑦ごぼうだんご(イトヨリ スケトウダラ とうふ) ⑧ぶり ⑨さくらじまだいこん にんじん たけのこ ⑩こんにやく ほしいたけ ⑪いんげん ごぼうだんご(ごぼう) ⑫ぼんかん ⑬こめ ⑭ごぼうだんご(でんぷん さとう) ⑮ごまあぶら さとう ⑯みずあめ さとう でんぷん 688kcal/30.3g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類	25 ①小さい煎茶ミルクパン ②牛乳 ③じゃんぼいんげんのクリーム煮 ④揚げ餅のレーくるぶソース ⑤ぎゅうにゅう ⑥とりくに ぎゅうにゅう スキムミルク ⑦とりくに ⑧じゃんぼいんげん にんじん たまねぎ はくさい ⑨ふかねぎ にんじん ⑩レーくるぶ(しまかん) ⑪わちやミルクパン ⑫さつままいも こむぎこ パター あぶら ⑬でんぷん あぶら さとう 681kcal/26.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	26 ①さつまもち ②牛乳 ③すまし汁 ④無糖ふくれ菓子 ⑤とりくに ⑥ぎゅうにゅう ⑦かまぼこ とうふ ⑧にんじん いんげん ほしいたけ ごぼう ほしいたけ ⑨にんじん だいこん ⑩だいずもやし はねぎ ⑪こめ さとう あぶら ⑫こむぎこ くらぶとう 688kcal/21.4g 豆・海藻・卵・いも類・果物	27 ①ごはん ②牛乳 ③餅干袋のみそ煮 ④きくらげのごま和え ⑤ぎゅうにゅう ⑥ぶたにく やきとうふ むぎみそ あかみそ ⑦こんにやく にんじん ⑧だいこん ⑨じゃんぼいんげん ⑩ごぼう ⑪さくらげ キャベツ もやし にんじん こまつな ⑫こめ ⑬あぶら ⑭くらぶとう ⑮さとう ねりごま ごまあぶら 695kcal/25.0g 魚・海藻・卵・いも類・果物
	30 ①ごはん ②牛乳 ③奥だくさんみそ汁 ④豚肉のしょうが炒め ⑤ぎゅうにゅう ⑥あぶらあげ ⑦とうふ おから むぎみそ ⑧ぶたにく ⑨だいずチート ⑩だいこん にんじん ⑪まやし ⑫こまつな しめじ ⑬キャベツ たまねぎ にんじん ニラ ⑭こめ ⑮じゃがいも あぶら ⑯あぶら さとう ごま ごまあぶら 686kcal/29.2g 魚・海藻・卵・果物	31 ①煎茶グリーンカレー (賀ごはん) ②牛乳 ③杏仁フルーツポンチ ④ぶたにく チーズ ⑤ぎゅうにゅう ⑥あんにんとうふ ⑦わちや にんじん グリンピース たまねぎ ⑧パイナップル もも みかん ニラ ⑨こめ ⑩むぎ こむぎこ ⑪じゃがいも パター あぶら 690kcal/20.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	新年あけまして おめでとうございます！ 2023年が始まりました。毎日の「実生活」を大切に、今年も健康で元気に過ごしましょう。 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 一同ははりきっております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。		
	エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品	エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品	エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品	エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品	エネルギー/たんぱく質 家庭でついでいい食品

★物質調達の都合上、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

お正月を迎えるための華やかな料理です。お正月の飾りや五穀豊稔などの願いが込められています。

七草がゆ (1月7日)

「七草」を刻んだおかゆを食べて、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、一年間の健康を祈ります。

成人の日

新しく大人の仲間入りをした新成人を迎い、励ます日です。家族の節目となっています。

鏡開き

お正月のもちを叩き、おしるこやお雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、豊の健康と長生きを祈る「鏡開き」の行事もありました。

お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁。地域によってもちの形や具に違いがあります。

1月は「正月」といいます。鏡開きや足が
 お互いに行き交って「仲睦まじくする」こ
 とから名付けられたそうです。新年の健康
 や幸運を願ってさまざまな行事も行われ
 ます。行事が身近に感じられる月です。

毎月のお祝いイベントが目白押しです！楽しみにしていてくださいね★
 10日・・・お正月お祝いメニュー
 16～20日・・・世界の料理週間
 23～27日・・・全国学校給食週間 (まるごと児童を味わおう学校給食)
 ※県内産の食材だけで作ります！



1月 給食カレンダー (中学校)

せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
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ことでできない子どもたちのために、おにぎりや魚、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。

月	火	水	木	金
<p>9 成人の日</p> <p>今月の知産知消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パパイヤ漬 ・もやし・きくらげ ・ひる ・おぎみそ ・桑茶 ・黒糖焼酎 ・じゃんぼいんげん 	<p>10 栗ごはん</p> <p>黒米ごはん</p> <p>さつま雑煮</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>11 フレンチサラダ</p> <p>小豆チキンパン</p> <p>さくら餅</p> <p>和風パスタ</p> <p>お赤飯の特産品・さくら餅は、サトウキビの繊維などを菌床にして、育てられています。プリプリの歯ごたえを生かして、和風パスタを作ります。</p>	<p>12 切り大根のごまめ</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛丼</p> <p>干し大根は、大根を切って天日にさらして作ります。太陽の光を浴びて、うま味も栄養もぎゅっと詰まっています。ビタミンDが豊富です。</p>	<p>13 魚のいるみそ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>大豆の味噌汁</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>16 ドライカレー</p> <p>ナン & ハーフライス</p> <p>インド</p> <p>今回は、世界の料理週間を実施します。ナン & ハーフライス(いつもの半分量のごはん)は、副食のドライカレーと一緒に食べましょう。</p>	<p>17 チキンケバブ</p> <p>トルコ</p> <p>メルジツキ・チョルパスは、レンズ豆を使ったトルコの家料理です。トルコの代表的な料理、チキン・ケバブにも初挑戦します!</p>	<p>18 スパニッシュオムレツ</p> <p>スペイン</p> <p>アホスープは、スペイン語で「にんにくのスープ」を意味します。スパニッシュ・オムレツは、具を卵に混ぜ込んで、オープンでじっくり焼く料理です。</p>	<p>19 糖醋魚</p> <p>中国</p> <p>糖醋魚は、油で揚げた魚に甘酢あんをかためた中華料理です。深ねぎやしよがをこま油で炒めて、本格的な甘酢あんを作ります。</p>	<p>20 チーズタカルビ</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。チーズタカルビは、ごはんが進む味付けです。</p>
<p>23 ひるあぎ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</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>24 ぶりの照り焼き</p> <p>ぼんかん</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。</p>	<p>25 鶏肉のしょうが炒め</p> <p>レーくるぶ(島みかん)9kg</p> <p>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>26 黒糖ふりかけ</p> <p>「すもじ」とは、鹿児島弁で「酢飯」のことです。具やすし酢を混ぜ込んだ寿司です。庶民が食べる料理として、親しまれた鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>27 さくら餅</p> <p>豚骨のみそ煮</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>30 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん</p> <p>黒糖のみそ汁</p> <p>豚肉を、すりおろしたしょうがや醤油に漬け込み、味をしみ込ませて、炒める「豚肉のしょうが炒め」を作ります。ごはんが止まらなくなる味付けです。</p>	<p>31 杏仁クリームパン</p> <p>給食センターのカラーは、手作りのルウを作っています。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>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>23日・24日・26日・27日のごはんの日の献立に合わせて、郷土料理や島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>		

