



1月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

ぜ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**」

全国学校給食週間とは・・・？

明治時代、学校にお弁当を持って来ることのできない子どもたちのために、おにぎりと魚、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あらためて考えるための一週間です。



まるごと鹿児島を味わう学校給食

全国学校給食週間に合わせて、鹿児島県全体で「まるごと鹿児島を味わう学校給食」と題し、県内産の食材だけで給食を作る取組を行っています。

知名町立学校給食センターでも、25日、26日、28日、29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。

8

お正月献立
お祝いの赤飯を炊きます。さつま雑煮には、大豆もやしや里芋、さつま揚げを入れるのが特徴です。

11 成人の日

今月の知産知消
 ・しびい ・パイヤ漬け
 ・もやし ・きくらげ
 ・ひる ・くわちゃ
 ・おぎみそ ・焼酎
 ・くろざとう
 ・じゃんぼいんげん

12

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。副食はデコボンの果肉入りフルーツポンチです。

13

縦割りに、ツナたまごソテーをサンドして食べます。今日のようなメニューの時はかぶりついてもOKです。手は石けんで念入りに洗いましょう。

14

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。

15

下小6年生が考えたメニュー
 きびなごは鹿児島県でよく獲れる小さい魚です。頭からしっぽまで、骨も丸ごと食べることができます。

18

ベトナム
 今週は世界の料理週間を実施します。「フォー」とは米粉から作られた麺で、鶏がらだしと炒めたひき肉がよく合います。

19

中国
 焼豚炒飯は焼豚やしらす干しなどの具を炒めて、炊いたご飯と混ぜ合わせます。ごま油の香りが香ばしいです。

20

イタリア
 スパゲティはイタリアで生まれた麺です。イタリアには、パンやマカロニ、ピザなど、小麦粉を多く使った食文化があります。

21

韓国
 トックは韓国の雑煮のことで、米で作ったのびにくい餅を入れて作ったのびにくい餅を入れます。チーズタッカルビは、キムチやチーズを炒めます。

22

エジプト
 ピタパンはエジプト発祥の料理です。半分に分けて、チキンパティやキャベツ・マヨネーズをはさんでいただきます。

25

学校給食週間で、鹿児島大根は、かぶのような形をした大きな大根で、「世界一重い大根」としてギネスに登録されています。

26

下平川小6年生が家庭科の授業で、給食の献立を立ててくれました！島の食材もたくさん取り入れています。

27

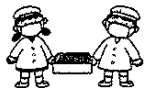
じゃんぼいんげんは、さやごと食べることでできるいんげんの仲間、長いものと20センチもあります。斜めに切ってオロラソースに加えました。

28

さつますもじは、鹿児島県の郷土料理で、お殿様が食べる酒ずしの代わりに考えられた庶民が食べる混ぜ寿司です。

29

豚骨煮は豚骨を炒めてから黒糖や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。



1月献立予定表

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名 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 <small>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</small>	新年あけまして おめでとうございます！ 2021年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、今年も健康で元気に過ごしましょう。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おります。今年もどうぞよろしくお願ひします。				
	今月の給食はイベントが 自白 押しです！ お楽しみに～★ 8日・・・お正月お祝いメニュー 15日・26日・・・下平川小6年生が考えたメニュー 18～22日・・・世界の料理週間 25～29日・・・全国学校給食週間（まるごと鹿児島を味わう学校給食） <small>※県内産の食材だけで作ります！</small>				
	お正月献立 8 ①赤飯・ごま塩 ②牛乳 ③さつま雑煮 ④栗きんとん ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ③人参 大根 大豆もやし 椎茸 白菜 深ねぎ ①米 小豆 ごま ③星芋 白玉餅 ④さつまも 砂糖 栗 779kcal/25.6g 魚・海藻・卵・果物				
	成人の日 11 ①ごはん ②牛乳 ③フォー ④空芯菜のソテー ⑤照り焼き ②牛乳 ③豚肉 ④ベーコン ⑤大豆 ④深ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ④空芯菜 人参 ごぼう きくらげ ①米 ③フォー ねぎごま ごま油 砂糖 ④ごま油 ごま ⑤くるごとう 763kcal/26.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物				
世界の料理週間 12 ①ポークカレー（麦ごはん） ②牛乳 ③ジュースフルーツ ①豚肉 テーズ ②牛乳 ①グリーンピース 玉ねぎ 人参 りんご果汁 ③パイナップル 桃 テコボン みかん果汁 ①米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 607kcal/23.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵					
13 ①セルフツツたまごサンド（縦割りパン・ツツたまごソテー） ②牛乳 ③白菜のスープ煮 ①まぐろ油揚げ 卵 ②牛乳 ③ペーコン ウィナー ①パセリ 玉ねぎ ③白菜 ごぼう 大根 きぬさや しめじ ①コッパン マヨネーズ（卵不使用） 油 ③じゃがいも でんぷん 749kcal/28.8g 豆・豆製品・海藻・果物					
14 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤みかん ③大豆の磯煮 ④かつおみそ ②牛乳 ③鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ ④かつおのみし ⑤みそ ③人参 こんにゃく 干し椎茸 いんげん ④人参 きくらげ ごぼう ひる（葉にんにく） ⑤みかん ①米 麦 ③じゃがいも 油 砂糖 ④油 砂糖 ごま 764kcal/35.0g 卵・緑黄色野菜					
15 ①麦ごはん ②牛乳 ③貝だくさんみそ汁 ④きびごこの甘辛揚げ ②牛乳 ③油揚げ あさり ⑤みそ わかめ ④きびごこ ③人参 大根 ほうろこん草 白菜 ④深ねぎ ①米 麦 ④ごま 砂糖 ごま油 760kcal/31.0g 豆・卵・いも類・果物					
全国学校給食週間 18 ①ごはん ②牛乳 ③ミートマト ④空芯菜のソテー ⑤照り焼き ②牛乳 ③豚肉 ④ベーコン ⑤大豆 ④深ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ④空芯菜 人参 ごぼう きくらげ ①米 ③フォー ねぎごま ごま油 砂糖 ④ごま油 ごま ⑤くるごとう 763kcal/26.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物					
19 ①焼豚炒飯 ②牛乳 ③中華わかめスープ ④魚のチリソース ①ベーコン 焼豚 しらす干し ②牛乳 ③豆腐 わかめ ④ぶり ①玉ねぎ 人参 枝豆 ③人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 菜の花 ④深ねぎ ①米 麦 ごま油 ごま ③ごま油 ④でんぷん 油 ごま油 砂糖 744kcal/34.6g 豆・卵・いも類・果物					
20 ①小さいコッパン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④ひじきサラダ ⑤レーズンクリーム ②牛乳 ③豚肉 牛肉 テーズ ④ひじき ④玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース セロリ ④キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄色パプリカ ①コッパン ②スパゲティ 油 砂糖 ③アーモンド オリーブオイル 砂糖 ④レーズンクリーム 788kcal/29.8g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物					
21 ①ごはん ②牛乳 ③トック（韓国雑煮） ④チーズタッカルビ ②牛乳 ③鶏肉 卵 ④豚肉 テーズ 大豆ミート ③人参 大豆もやし 椎茸 深ねぎ ④キャベツ にら 玉ねぎ 人参 白菜キムチ漬け ①米 ③トック（餅） ④ごま油 砂糖 749kcal/34.3g 魚・海藻・いも類・果物					
22 ①ピタパンサンド（ピタパン・チキンパティ・キャベツ・マヨネーズ） ②牛乳 ③牛肉と大豆の煮込み ①チキンパティ（鶏肉） ②牛乳 ③牛肉 大豆 ①チキンパティ（玉ねぎ） キャベツ ③人参 玉ねぎ トマト 枝豆 ①ピタパン チキンパティ（パン粉 砂糖 油） マヨネーズ ③じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 762kcal/33.6g 魚・海藻・卵・果物					
25 ①ごはん ②牛乳 ③ミニトマト ④桜島大根の炒め煮 ⑤ぶりの照り焼き ②牛乳 ③鶏肉 ごぼう団子（スケトウダラ イトヨリ 豆腐） ④ぶり ③ごぼうだんご（ごぼう） 干し大根 桜島大根 こんにゃく 人参 竹の子 じゃんぱいんげん ⑤ミニトマト ①米 ③ごま油 砂糖 ごぼうだんご（でんぷん 砂糖） ④砂糖 水あめ でんぷん 814kcal/37.3g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物					
26 ①ごはん ②牛乳 ③地元産の食材を使った旬のみそ汁 ④ひるあび ⑤さつまポテト ②牛乳 ③油揚げ わかめ ⑤みそ ④豚肉 さつま揚げ ③人参 大根 えのきたけ 冬瓜 白菜 ④ひる（葉にんにく） 人参 きくらげ こんにゃく ①米 ③じゃがいも ④ごま油 ごま ⑤さつまいも さとう みずあめ 762kcal/26.7g 豆・魚・卵・果物					
27 ①小さいチーズパン ②牛乳 ③白菜のクリーム煮 ④鶏とレバーのオーロラソース ②牛乳 ③ベーコン 牛乳 ④鶏肉 鶏レバー ⑤みそ ③人参 玉ねぎ 白菜 パセリ ④じゃんぱいんげん ①チーズパン ③じゃがいも 油 バター ④油 でんぷん 砂糖 850kcal/37.3g 豆・魚・海藻・卵・果物					
28 ①さつまずもじ（ませ毒舌） ②牛乳 ③すまし汁 ④桑茶かかん ①鶏肉 ②牛乳 ③かまぼこ ④小豆 卵 ①人参 ごぼう 干し大根 干し椎茸 いんげん ③人参 大根 竹の子 大豆もやし 菜の花 ④黒豆 ①米 油 砂糖 ④かかん粉 砂糖 長芋 762kcal/25.2g 豆製品・海藻・果物					
29 ①ごはん ②牛乳 ③豚骨のみそ煮 ④パパイアの和えもの ②牛乳 ③豚肉 ⑤みそ 赤みそ 焼き豆腐 ①じゃんぱいんげん 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ④パパイア漬け キャベツ きゅうり 人参 ①米 ②黒豆油 ④ごま ごま油 776kcal/26.9g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物					

★物資調達の都合上、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。一品一品に子孫繁栄や五穀豊穡などの願いが込められています。

1月は「睦月」といいます。親戚や友人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。行事食が身近に感じられる月です。

お雑煮

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

七草がゆ（1月7日）

「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、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祝い、励ます日で、国民の祝日となっています。

鏡開き

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

小正月

その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。地域によって小豆がゆを食べます。