



令和5年

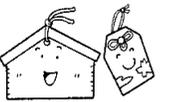
# 1月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

東谷山中

★東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを新設しました!★  
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご活用ください。



日 曜 し	は し 献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
11	麦ご飯 ハヤシライス 牛乳 でこぼんサラダ	牛肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ 枝豆 しめじ にんにく	米 麦	油	ワイン ケチャップ ソース ハヤシルウ テミグラスソース	832 31.3
12	ツイストバターパン 牛乳 ハッポードーフ 八宝豆腐 白玉ぜんざい	パン(卵) 豚肉 豆腐 タコボール(タコ・タラ)	パン(脱脂粉乳) 牛乳 乳・卵不使用	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 竹の子 白菜 きくらげ しょうが	パン(小麦粉・砂糖) パン(マーガリン)	油 ごま油	パン(塩) 酒 鶏がらスープ しょうゆ	801 35.0 2.5
13	ご飯 牛乳 さつま雑煮 ごぼうナッツ やさいゼリー	鶏肉 かまぼこ 乳・卵不使用	牛乳	にんじん 春菊	白菜 大豆もやし ごぼう みかん果汁	米 もち 里いも 砂糖 米粉 砂糖	アーモンド 油	酒 しょうゆ みりん 塩 さば節(だし) しょうゆ みりん	756 22.7 1.7
16	メロンパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース 豆乳コーンチャウダー	パン(卵) 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	パン(脱脂粉乳) 牛乳 乳・卵不使用	にんじん パセリ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 玉ねぎ コーン クリームコーン にんにく	パン(小麦粉・砂糖) パン(マーガリン・バター)	油	パン(塩) ソース ケチャップ	881 31.9 3.0
17	麦ご飯 牛乳 おでん 白菜ゆずサラダ	鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ 乳・卵不使用	牛乳	にんじん いんげん	大根 こんにゃく 白菜 きゅうり コーン ゆず	米 麦	油	しょうゆ みりん 酒 さば節(だし) しょうゆ 酢 塩	704 26.6 2.2
18	麦ご飯 キーマカレー 牛乳 ABCスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン 乳・卵不使用	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ りんご プルーン にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦	油	塩 しょうゆ カレー粉 カレールー ソース ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ ワイン 鶏がらスープ	835 30.4 2.2
19	米粉入りパン メープルジャム 牛乳 ほうとう がね ぼんかん	パン(卵) 鶏肉 油揚げ	パン(脱脂粉乳) 牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ 葉ねぎ にんじん かぼちゃ	ごぼう 白菜 椎茸 しょうが ごぼう ぼんかん	パン(小麦粉・米粉・砂糖) 砂糖 メープルシュガー	油 大豆油	パン(塩) みりん しょうゆ 酒 さば節(だし) 塩	735 26.1 2.8
20	ご飯 牛乳 さばみそ煮 ゆかり和え かねんだご汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	赤しそ にんじん 葉ねぎ	きゅうり 大根 白菜 椎茸	米	砂糖 砂糖	みりん 塩 しょうゆ 塩 さば節(だし)	785 31.2 2.6

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。

## 1月 給食だより

### 朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをいませんか? テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



### …朝ごはんの効果…



### つくってみよう! 朝食レシピ

#### じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか?

**A.** 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。





令和5年

# 1月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し 献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
		魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
23 月	紫芋ツイストパン	パン(卵)	パン(脱脂粉乳)			パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	721	
	牛乳		牛乳							
	さつま芋と深ねぎのシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 深ねぎ しめじ グリンピース	さつまいも 米粉	マーガリン	ワイン コンソメ こしょう 塩 鶏がらスープ	30.4	
24 火	桜島小みかんポンチ				りんご みかん パイン 桃 ゼリー(小みかん)	ゼリー(砂糖)		ワイン	1.9	
	ご飯					米			759	
	県内産味付けのり		のり							
25 水	牛乳		牛乳						30.5	
	ぶり大根	ぶり 厚揚げ		にんじん	大根 深ねぎ	里芋		酒 みりん しょうゆ		
	キャベツともやし の炒め	うずら卵		いんげん	こんにゃく しょうが	砂糖		さば節(だし)	2.8	
26 木	さつま芋とみょうろの炒め	油揚げ	しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん		
	ご飯					米			796	
	かんぱちそぼろ佃煮	かんぱち			しょうが	砂糖 水あめ		しょうゆ 塩		
27 金	牛乳		牛乳						30.5	
	さんくろー煮	豚肉			しょうが	さつまいも 黒糖 砂糖 米粉	大豆油	黒酢 みりん		
	ふるさとたっぴり汁	厚揚げ		にんじん	大根 白菜 しょうが	里いも		酒 しょうゆ 煮干し(だし)	2.4	
30 月	みそ	麦みそ		葉ねぎ	大豆もやし こんにゃく					
	米粉入りパン		パン(脱脂粉乳)			パン(小麦粉・米粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	760	
	マーシャルピンス	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ココア		
31 火	牛乳		牛乳						27.8	
	和風カレーうどん	豚肉	昆布粉	にんじん	玉ねぎ 深ねぎ	うどん	油	しょうゆ カレー粉		
	れんこんの ごまネーズ炒め	さつま揚げ(乳・卵不使用)		ほうれん草	椎茸			酒 さば節(だし)	3.2	
27 金	さつますもじ	乳・卵不使用				米		すし酢		
	牛乳	さつま揚げ 錦糸卵		にんじん	椎茸 竹の子	砂糖		酒 しょうゆ みりん	731	
	さつましゅんかん	豚肉	昆布	にんじん	大根 ごぼう 椎茸	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	27.3	
30 月	みかん	厚揚げ		いんげん	竹の子 こんにゃく しょうが			さば節(だし)	3.0	
	厚切り食パン		パン(脱脂粉乳)			パン(小麦粉・砂糖)	パン(マーガリン)	パン(塩)	846	
	いちごミックスジャム				いちご りんご	砂糖				
31 火	牛乳		牛乳						33.3	
	牛肉とマロニーの 野菜炒め	牛肉 ちくわ(乳・卵不使用)		にんじん	玉ねぎ きくらげ	マロニー	ごま	酒 塩 こしょう		
	くるみきなこ	卵とぼろ		ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	2.5	
31 火	麦ご飯	大豆 きなこ				米 麦	くるみ	塩		
	三色そぼろ丼	鶏肉 豚肉			枝豆 しょうが	砂糖	油	しょうゆ みりん	883	
	牛乳	卵とぼろ								
31 火	石狩汁	鮭 豆腐	昆布粉	にんじん	白菜 深ねぎ	砂糖	油	酒 さば節(だし)	33.8	
	かるかんまんじゅう	米みそ			糸こんにゃく					
		小豆				砂糖 米粉 山芋			2.3	

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ▼▼ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。

## 1月 給食だより

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

東谷山中では1/23(月)~27(金)に給食週間を設定しています

~学校給食週間中の献立は...~

鹿児島県産の食材を豊富に活用した献立を実施したり、県産の食材だけを取り入れた給食の日を設定したりしています。

~地場産物の活用にはこんな目的があります~

新鮮なものが食べられる

地場で生産 地場で消費

おいしい! 栄養価が高い!

エコ! 安全・安心!

生徒に、地域の特産物や郷土料理、産業への関心を持たせる

~このようになってほしいな~

自然の恵みや食に携わる方へ感謝する

自分の健康を考えて食事をする

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいですね。