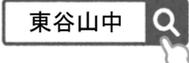


令和6年

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。



★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。



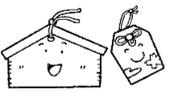
日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
10 水	麦ご飯					米 麦		821			
	牛乳		牛乳								
	ハヤシライス	豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しめじ 枝豆 にんにく		サラダ油	ワイン ケチャップ ソース ハヤシルー デミグラスソース	34.1		
11 木	ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン 乳・卵不使用		にんじん ほうれん草	キャバツ		サラダ油	塩 こしょう しょうゆ	2.8		
	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	800		
	牛乳		牛乳								
12 金	春雨のごま炒め	豚肉 ちくわ 卵不使用		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャバツ 竹の子 にんにく	春雨 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	酒 しょうゆ みりん	32.3		
	白玉ぜんざい	小豆				白玉団子 砂糖		塩	2.7		
	ご飯					米			766		
15 月	牛乳		牛乳								
	ぶり大根	ぶり 厚揚げ		にんじん いんげん	大根 深ねぎ しょうが	里芋 砂糖		酒 みりん しょうゆ さば節(だし)	30.3		
	れんこんの きんぴら	れんこん 豚肉		にんじん	れんこん しめじ しょうが こんにゃく グリンピース	砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子	2.4		
16 火	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	741		
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグの きのこソース	ハンバーグ(鶏肉・豚肉)			玉ねぎ えのきだけ しめじ ハンバーグ(玉ねぎ)	砂糖	サラダ油	ケチャップ ソース	34.0		
17 水	ふわふわ卵スープ	鶏肉 卵	チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも パン粉		しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	3.3		
	ご飯					米			722		
	牛乳		牛乳								
18 木	ちゃんこ鍋	豚肉 肉団子(鶏肉・大豆) 豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 肉団子(にんじん)	白菜 深ねぎ えのきだけ しょうが こんにゃく 肉団子(玉ねぎ)	肉団子(パン粉・でんぷん)	サラダ油	酒 しょうゆ みりん さば節(だし)	29.0		
	ひじきとクルミの炒め煮	さつまいも 乳・卵不使用	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	ごま油 くるみ ごま	しょうゆ 酢	2.0		
	少なめご飯					米			764		
19 金	牛乳		牛乳								
	和風カレーうどん	豚肉 さつまいも 油揚げ	乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが	うどん	サラダ油	カレー粉 カレールー しょうゆ 酒 さば節(だし) 鶏がらスープ	32.3		
	アーモンド みかん	お米の豊作を 願う正月料理	煮干し			砂糖	アーモンド ごま	みりん しょうゆ	2.3		
22 月	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	715		
	牛乳		牛乳								
	かぶのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ 白菜 にんにく りんご	じゃがいも 米粉	サラダ油	塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	27.3		
23 火	りんごきんとん	「きんとん=金団」から 金運上昇を願う正月料理				さつまいも 砂糖	バター	塩	1.7		
	麦ご飯					米 麦			797		
	牛乳		牛乳								
22 月	三色そばろ丼	鶏肉 豚肉 卵不使用			枝豆 しょうが	砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ	32.5		
	いしかりじる 石狩汁	鮭 豆腐 米みそ	昆布粉	にんじん	深ねぎ 白菜 こんにゃく	じゃがいも		酒 さば節(だし)	2.2		
	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	726		
23 火	黒豆きなこクリーム	きな粉	乳製品			砂糖	植物油脂				
	牛乳		牛乳								
	ペペロンチーノ スパゲッティ	鶏肉 ベーコン 乳・卵不使用	チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ しめじ キャバツ にんにく	スパゲッティ	サラダ油	唐辛子 ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	29.3		
23 火	ブロッコリーと ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー	カリフラワー コーン		ドレッシング	乳・卵不使用	2.9		
	ご飯					米			715		
	牛乳		牛乳								
23 火	親子どんぶり	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵	乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸	砂糖 でんぷん		酒 みりん しょうゆ さば節(だし)	30.2		
	切り干し大根のごま炒め	ベーコン 乳・卵不使用		にんじん ほうれん草	切り干し大根	砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	2.1		

【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きましょう。



令和6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			
24	水	ご飯 牛乳 さつま しゅんかん かつおみそ	豚肉 厚揚げ かつお焼きなまり節 麦みそ 茶うけみそ	牛乳 昆布 にんじん いんげん 葉ねぎ	大根 ごぼう 竹の子 椎茸 こんにゃく しょうが ごぼう	米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま	酒 みりん しょうゆ さば節(だし) みりん	715 30.2 2.1	
25	木	カレーミートサンド (背割りコッペパン・ カレーミート) 牛乳 地場産野菜のポトフ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 うずら卵	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 にんじん	玉ねぎ プルーン りんご にんにく 大根 キャベツ	小麦粉 砂糖 マーガリン サラダ油 じゃがいも	塩 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 カレールー ソース しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	739 35.9 3.3		
26	金	ご飯 牛乳 正月の 祝い料理 雑煮 かつお腹皮のナッツがらめ	豚肉 かまぼこ 乳・卵不使用	牛乳 にんじん 春菊	大豆もやし 白菜 しょうが	米 里いも もち 砂糖	酒 しょうゆ みりん 塩 さば節(だし) しょうゆ みりん	780 35.9 1.9		
29	月	むらさきしき 紫式部パン 牛乳 さつまいもと深ねぎ のシチュー ツナフレークの炒め	卵 鶏肉 かつおフレーク	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 にんじん	玉ねぎ 深ねぎ しめじ グリンピース コーン	小麦粉 砂糖 さつまいも さつまいも 米粉 米粉	マーガリン マーガリン サラダ油	塩 ワイン 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん	718 35.7 2.3	
30	火	ご飯 牛乳 鹿児島県の3黒 黒豚・黒糖・黒酢 さんくろー煮 ふるさとたっぴり汁	黒豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 にんじん 葉ねぎ	しょうが 大根 大豆もやし 白菜 しょうが こんにゃく	米 さつまいも 米粉 砂糖 黒砂糖	大豆油 黒酢 しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし)	764 28.5 2.0		
31	水	麦ご飯 牛乳 まーぼーだいこん 麻婆大根 白菜ゆずサラダ	豚肉 厚揚げ 大豆ミート 赤みそ	牛乳 にんじん にら	大根 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン ゆず	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン しょうゆ 酢 塩	762 26.4 2.2	

【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きましょう。

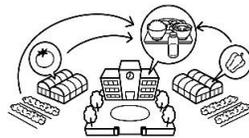
1月 給食だよ!

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は、児童生徒が

- ① 食に関する正しい知識
- ② 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。
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、関心を高めるための
週間です。



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ましよう。
今の給食と昔の給食の違うところ、同じところ
など知ることができるかもしれません。

~学校給食週間中の献立は...~

鹿児島県内産
の食材を豊富に
活用した献立を
実施します。



この期間のおかずを使う食材、
県内産使用率はこのような感じ

~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
↓
おいしい!
栄養価が高い!



地元で生産
地元で消費
↓
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

		24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
県内産	食材	豚肉・かつお焼きなまり節・にんじん・大根・ごぼう・竹の子・葉ねぎ・こんにゃく	豚肉・鶏肉・うずら卵・にんじん・大根・キャベツ・じゃがいも	鶏肉・かつお腹皮・にんじん・里芋・大豆もやし・白菜・春菊	鶏肉・かつおフレーク・牛乳・にんじん・深ねぎ・さつまいも	黒豚肉・さつまいも・にんじん・大根・白菜・大豆もやし・葉ねぎ・こんにゃく
	使用量	143kg	195kg	114kg	132kg	156kg
	使用率	84%	88%	77%	74%	89%
国内産	食材	干し椎茸・昆布	玉ねぎ	かまぼこ・もち	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草	厚揚げ
	使用量	23kg	23kg	31kg	46kg	20kg
	使用率	14%	11%	21%	21%	11%
外国産	食材	さやいんげん	レンズ豆	アーモンド	コーン・グリンピース	
	使用量	4kg	3kg	4kg	11kg	0kg
	使用率	2%	1%	2%	5%	0%

給食のお米は、
県内産の「あきほなみ」
「なつほのか」などです

