

1月 ぜんはん 前半 よていこんだて表

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

～あけましておめでとうございます～

2024年 令和6年

いよいよ3学期が始まります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと石けんで手を洗うこと、食事をしっかりとること、ストレスをためないことが重要です。

引き続き感染予防に努めていきましょう。



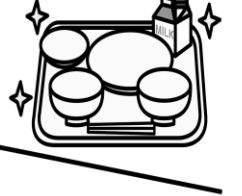
手洗い達人



今年は大つ年!

給食の“大つ人”
を目指そう

お皿ピカピカ達人



盛り付け達人



よい姿勢達人



はし使い達人



後片付け達人



☆お原真しい

- ・ おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
- ・ 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。

☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

	月	火	水	木	金	
献立名		9 ① おぎごはん ② ポークカレー ③ ほうれん草ソテー	10 ① バターパン ② 鶏のピザソース ③ 大根スープ ④ ミルメーク	11 はし ① ごはん ② すき焼き風煮 ③ アーモンド田作り	12 はし ① ごはん ② ジャーツァン豆腐 ③ 切干大根の中華あえ	
材	血や肉や骨になる	②ふたにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ ③ウィンナー	牛乳 ②とりにく ③ミートボール(とり・ふた) ③うすらたまご	牛乳 ②ふたにく やき豆腐 ③たつくりほし	牛乳 ②ふたミンチ あつあげ ②あかみそ	
料						体の調子を整える
料	エネルギーになる	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③あぶら	①パン ④ミルメーク ②マカロニ さとう あぶら ③でんぶん ごまあぶら	①こめ ②マロニー あぶら さとう ③アーモンド ごま さとう	①こめ ②さとう ごまあぶら ②でんぶん ③さとう ごまあぶら	
その他・調味料等		②かー粉 ①かー粉 ココ ワカ ソース ②カチャ ③塩 こしょう 醤油	②カチャ ビザソース ソース 塩 ヲカ ③酒 醤油 鶏がらスープ	②醤油 みりん ③醤油 みりん	②カチャ 醤油 ココ ヲカ 酒 ②豆板醤 ③醤油 酢	
エネルギー/たんぱく質		646kcal/25.0g	584kcal/26.7g	621kcal/26.2g	652kcal/23.9g	
献立名	15 ① 小型パン ② マーシャルビーンズ ③ ペンネのミートソース ④ みかんサラダ	16 ① ごはん ② 豚玉どんぶり ③ れんこんと豆のだしマヨ炒め	17 ① バターパン ② 厚揚げの中華煮 ③ さつまいもと大豆のあめがらめ	18 はし ① ごはん ② さつま雑煮 ③ いわしの生姜煮 ④ 紅白なます	19 はし ① おぎごはん ② 鮭とぼろごはんのぐ ③ 豚じゃが	
材	血や肉や骨になる	牛乳②ふたにく たまご ②かまぼこ③ちくわ かつおぶし ③ひよこめめ レンズまめ だいず	牛乳 ②ふたにく あつあげ ②つくね(とり) ③だいず	牛乳 ②とりにく かまぼこ ②さくらえび ③いわし	牛乳 ②鮭フレーク たまご ③ふたにく あつあげ	
料						体の調子を整える
料	エネルギーになる	①パン ②マーシャルビーンズ ③ペンネ マーガリン ④はちみつ あぶら	①こめ ②でんぶん さとう ②あぶら ③マヨネーズ ③むぎ きび あかまい	①パン ②ごまあぶら でんぶん ③さつまいも さとう あぶら	①こめ ②さといも もち	①こめ むぎ ②あぶら ③じゃがいも さとう あぶら
その他・調味料等	③カチャ トマトペースト デザイソース ③ソース 醤油 ココ ④酢 塩 ヲカ	②醤油 酒 塩	②醤油 酒 材料ソース 塩 ヲカ ③醤油 みりん	②醤油 酒 みりん かつお節(だし) ④すし酢	③醤油 酒 みりん ③カチャ	
エネルギー/たんぱく質	627kcal/24.2g	669kcal/25.3g	659kcal/26.2g	622kcal/23.5g	633kcal/27.1g	

1月 よていこんだて表

こはん 後半

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

	月	火	水	木	金
献立名	22	23 はし	24	25 はし	26 はし
	① バーガーパン ② 鶏の香草焼き ③ キャベツ・マヨネーズ ④ ふわふわスープ	① ごはん ② 豚みそ ③ かねん団子汁 ④ みかん	① 小型バターパン ② 太平燕 ③ ふくれ菓子	① ごはん ② 豚骨煮 ③ キャベツのゆずあえ	① ごはん ② かつおの腹皮 オーロラソース ③ さつま汁
材	牛乳 ②とりにく ④たまご チーズ	牛乳 ②ぶたミンチ あかみそ ②つぶみそ ③とりにく あぶらあげ	牛乳②ぶたにく うずらたまご ②いか えび さつまあげ ③たまご	牛乳 ②ぶたにく あつあげ ②みそ	牛乳 ②かつおはらかわ あかみそ ③とりにく あぶらあげ みそ
	③キャベツ ④にんじん たまねぎ ④ほうれんそう	②ごぼう ③にんじん はくさい ねぎ ③だいこん しいたけ④みかん	②にんじん たまねぎ ②たけのこ キャベツ いら ②きくらげ もやし	②にんじん ごぼう いんげん ②さくらじまだいこん コシカ ③キャベツ きゅうり ゆず	②えだまめ ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ こんにゃく
料	①パン ②オリーブオイル ③マヨネーズ ④パンこ じゃがいも あぶら	①こめ ②ごま さとう あぶら ③からいもボール	①パン ②はるさめ ②ごまあぶら ねりごま ③こむぎこ くらさとう あぶら	①こめ ②あぶら くらさとう ③さとう あぶら	①こめ ②じゃがいも ②あぶら さとう ③さといも あぶら
	②香草ソース ④醤油 塩 ヲヨ 鶏からスープ	②みりん ヲヨ ③醤油 みりん 塩 煮干し(だし)	②塩 ヲヨ コシ ヲヨ 醤油 酒 ②白湯 鶏からスープ	②ヨカ 焼酎 みりん ③醤油 酢 塩	②ケチャップ みりん ③ヨカ 酒 煮干し(だし)
エネルギー/たんぱく質	570kcal/28.1g	606kcal/20.8g	638kcal/27.7g	626kcal/23.6g	630kcal/24.8g
献立名	29	30 はし	31	「鹿児島を丸ごと味わう学校給食」 ～かごしまを 食べて育つぞ 元気な子～ 1月22日～26日は、「鹿児島を丸ごと味わう学校給食」として地場産物や郷土料理をたくさん取り入れています。また、今月は、特に県内産の食材をたくさん使用します。この機会に郷土の食材を知り、食文化を学びましょう。	
	① バーガーパン ② ハンバーグのトマトソース ③ クラムチャウダー	① ごはん ② ひじきのり ③ キムチ炒め ④ さつま芋の味噌汁	① 小型黒糖パン ② インディアンパケティ ③ コールスローサラダ		
材	牛乳②ハンバーグ(ぶた) ③とりにく あさり ③ぎゅうにゅう チーズ	牛乳 ②ひじきのり ③ぶたにく ④わかめ ④あぶらあげ みそ	牛乳 ②ぶたにく ベーコン		
	③にんじん たまねぎ ③パセリ コーン ③クリームコーン	③もやし はくさいキムチ ③いら ④にんじん だいこん ③ねぎ えのきだけ	②にんじん たまねぎ ②ピーマン マッシュルーム ③キャベツ きゅうり コーン		
料	①パン ②さとう マーガリン ②でんぷん ③じゃがいも ③あぶら こめこ マーガリン	①こめ ③はるさめ あぶら ごま ④さつまいも	①パン ②オリーブオイル ②スパゲティ ③ドレッシング		
	②ケイ ケチャップ ソース デジソース ②みりん③塩 ヲヨ 鶏からスープ	③酒 塩 醤油 ④煮干し(だし)	②カレー粉 ケイ ケチャップ トマトピューレ ②ココ コシ ソース 塩 ヲヨ		
エネルギー/たんぱく質	591kcal/26.6g	566kcal/18.8g	605kcal/22.8g		

しょうがつ お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く		
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

