1月　献立予定表

給食目標：郷土の食べものを知ろう　　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
9 金	牛乳		ぎゅうにゅう					621 キロカロリー 23.5 グラム	3学期が始まりました。今年もいろいろな食べ物から栄養を摂り，元気に過ごしましょう。
	ごはん				こめ				
	ハヤシライス	ぎゅうにく、ぶたにく	チーズ	たまねぎ，にんじん，しめじ，グリンピース，りんご，にんにく	じゃがいも	あぶら	赤ワイン、ケチャップ，ハヤシルー，しょうゆ，ソース，塩，こしょう		
	アップルソースサラダ			キャベツ，にんじん，きゅうり，とうもろこし，りんご		あぶら	塩，酢，こしょう		
13 火	牛乳		ぎゅうにゅう					563 キロカロリー 24.2 グラム	マカロニグラタン風はごはんにクリーム煮とカリカリパン粉をのせて食べます。
	ミルクパン				ミルクパン				
	キャベツのスープ煮	ウィンナー		にんじん，たまねぎ，キャベツ，パセリ	じゃがいも		チキンブイヨン，しょうゆ，塩，こしょう		
	マカロニグラタン風	ベーコン，とりにく	ぎゅうにゅう，チーズ	にんじん，たまねぎ，ほうれんそう，マッシュルーム	マカロニ，こめこ，パンこ	あぶら，バター	塩，こしょう，鶏がらスープ		
14 水	牛乳		ぎゅうにゅう					674 キロカロリー 30.1 グラム	さつま雑煮は昔，殿様が出水市のエビを使った雑煮を食べていたものが広まったとされています。
	ごはん				こめ				
	さつま雑煮	とりにく，かまぼこ，えび		はくさい，にんじん，だいずもやし，しいたけ，こまつな	もち		だし昆布，かつお節，酒，しょうゆ，みりん		
	豚肉とさつまいものレモンソース	ぶたにく		レモン	でんぷん，さつまいも，さとう	あぶら	しょうゆ，酒，みりん		
15 木	牛乳		ぎゅうにゅう					632 キロカロリー 26.2 グラム	食事の前には手を洗っていますか。泡立てた石鹸をしっかり流すことで，手のしわなどのウイルスも流しましょう。
	バターパン				バターパン				
	ミートスパゲティ	ぎゅうひきにく，ぶたひきにく	チーズ	にんにく，にんじん，たまねぎ，しめじ，マッシュルーム，りんご	スパゲティ	あぶら	ワイン，ケチャップソース，塩，しょうゆ，こしょう		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		キャベツ，とうもろこし，ほうれんそう		あぶら	塩，しょうゆ，こしょう		
16 金	牛乳		ぎゅうにゅう					594 キロカロリー 24.7 グラム	魚に含まれる脂はオメガ3脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサ塩酸)には，脳の神経細胞の働きを助け，記憶力や集中力をサポートします。
	ごはん				こめ				
	つくね団子汁	つくね，あぶらあげ		にんじん，たまねぎ，キャベツ，ほうれんそう，きくらげ，こんにゃく，ねぎ			しょうゆ，酒，塩，かつお節		
	いわしカボスレモン煮 はりはり漬け	いわし	こんぶ	かぼす，レモン，だいこん，にんじん	さとう		しょうゆ		
19 月	牛乳		ぎゅうにゅう					644 キロカロリー 22.6 グラム	毎月19日は食育の日です。鹿児島県の特産品であるきびなごは頭から尻尾まで食べられます。
	ごはん				こめ				
	豚汁	ぶたにく，あぶらあげ，みそ		だいこん，にんじん，ごぼう，こんにゃく，えのきたけ，ねぎ，しょうが	じゃがいも		さば節		
	きびなごのかば焼き風	きびなご			でんぷん，さとう	あぶら	みりん，しょうゆ		
	みかん			みかん					
20 火	牛乳		ぎゅうにゅう					616 キロカロリー 24.8 グラム	県内産の小麦を使用したパンを取り入れました。鹿児島の野菜などと一緒に味わって食べましょう。
	県内小麦パン				コッペパン				
	地場野菜のクリーム煮	ベーコン，とりにく	ぎゅうにゅう，スキムミルク，チーズ	にんにく，はくさい，たまねぎ，にんじん，かぶ，パセリ，しめじ	じゃがいも，こめこ	あぶら，バター	チキンブイヨン，ワイン，こしょう，しょうゆ		
	スイートポテトサラダ			きゅうり，にんじん，とうもろこし	さつまいも	マヨネーズ			
21 水	牛乳		ぎゅうにゅう					615 キロカロリー 28.9 グラム	桜島大根は世界一大きな大根です。鹿児島の特産品のひとつで冬が旬の野菜です。やわらかくておいしいです。
	ごはん　鹿児島のり		のり		こめ				
	桜島大根の煮物	とりにく，あつあげ，さつまあげ		こんにゃく，しいたけ，にんじん，ごぼう，さくらじまだいこん，インゲン	じゃがいも，さとう		酒，しょうゆ，みりん，さば節		
	かつおみそ	かつおぶし，みそ		ごぼう，にら	さとう	ごま	みりん		
22 木	牛乳		ぎゅうにゅう					571 キロカロリー 23.9 グラム	鹿児島は黒の文化といわれるほど，黒い色ものが多いです。今日の献立は3つの黒が組み合わせてあります。
	○○○○パン				こくとうパン				
	○○○○うどん	くろぶたにく，きざみあげ		にんじん，ねぎ，はくさい，しいたけ	うどん		さば節，しょうゆ，みりん		
	○○○あえ			とうもろこし，にんじん，きゅうり，キャベツ	さとう		黒酢，酢，しょうゆ，塩		
23 金	牛乳		ぎゅうにゅう					606 キロカロリー 25.4 グラム	鶏飯は奄美地方の郷土料理です。ごはんに具をのせて汁をかけていただきます。
	鶏飯	ささみ，たまご	のり	しょうが，レモン，ねぎ，しいたけ，にんじん，つぼづけ	こめ，さとう		鶏がらスープ，チキンブイヨン，しょうゆ，酒，みりん，塩		
	いももち	きなこ			さつまいも，もち，さとう		塩		

シークレット給食

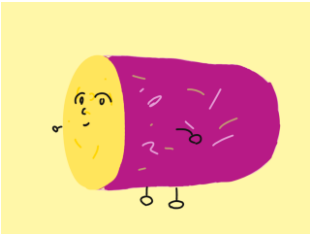
＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

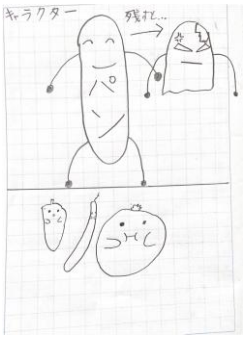
1月　献立予定表

令和7年度　　給食目標：郷土の食べものを知ろう　　鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる		調味料他		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
26 月	牛乳		ぎゅうにゅう					593 キロカロリー 26.0 グラム	おでんはかつお節でとっただしで，いろいろな具を煮て作ります。たくさんのだしが出ておいしいです。
	ごはん				こめ				
	おでん	とりにく，がんもどき，タコボール，さつまあげ	こんぶ	にんじん，だいこん，インゲン，こんにゃく	じゃがいも，さとう		しょうゆ，みりん，酒，かつお節		
	しらすとのりのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし，のり			ごま，あぶら	酒，しょうゆ，みりん，塩		
	みかん			みかん					
27 火	牛乳		ぎゅうにゅう					652 キロカロリー 31.1 グラム	今日はにべという魚を使用しています。鹿児島県内で水揚げされる白身の高級魚です。
	県内産小麦パン ジャム				コッペパン，いちごジャム				
	ポトフ	ウィンナー		にんじん，たまねぎ，キャベツ，だいこん，しめじ，えだまめ	じゃがいも	あぶら	チキンブイヨン，鶏がらスープ，ワイン，塩，こしょう，しょうゆ		
	魚のカクテルソース	にべ		たまねぎ，パセリ	でんぷん，さとう	あぶら	酒，ワイン，ケチャップ，ソース，しょうゆ		
28 水	牛乳		ぎゅうにゅう					650 キロカロリー 24.5 グラム	ひじきは海藻のひとつです。成長期に必要なカルシウムなどの無機質が多い食品です。
	ごはん				こめ				
	ビーフカレー	ぎゅうにく	チーズ	にんじん，たまねぎ，セロリ，えだまめ，にんにく，りんご	じゃがいも	あぶら	ワイン，カレー粉，カレーフレーク，ケチャップ，ソース，鶏がらスープ，しょうゆ		
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん，きゅうり，キャベツ，とうもろこし			胡麻ドレッシング		
29 木	牛乳		ぎゅうにゅう					621 キロカロリー 29.3 グラム	きなこバナナッツはよくかんでもらいたいメニューです。よくかむことで，体も心も健康になります。
	ツイストバターパン				バターパン				
	八宝菜	ぶたにく，いか，えび，かまぼこ		にんじん，キャベツ，たまねぎ，たけのこ，きくらげ，チンゲンサイ，にんにく，しょうが	さとう，でんぷん	あぶら，ごまあぶら	塩，こしょう，しょうゆ，オイスターソース，酒，鶏がらスープ		
	きなこバナナッツ	だいず，きなこ		バナナ	さとう		しょうゆ		
30 金	牛乳		ぎゅうにゅう					577 21.8 キロカロリー 25.0 グラム	豚肉にはビタミンB1という栄養素が多く入っています。ビタミンB1は体の中でエネルギーをつくる手伝いをしています。
	ごはん				こめ				
	みそけんちん汁	みそ，とうふ，あぶらあげ		にんじん，しいたけ，だいこん，れんこん，ごぼう，ねぎ、こんにゃく		ごまあぶら			
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん，ピーマン，きくらげ，たまねぎ、しらたき		あぶら	砂糖，酒，しょうが，オイスターソース，しょうゆ，みりん		

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。





まるごとかごしま週間

1月 19 日（月）から1月 23 日（金）は，まるごとかごしま週間です。鹿児島県の食材や郷土料理を取り入れています。鹿児島の味に親しむ一週間です。鹿児島の食についての展示や給食委員会のイラスト入り給食おみくじをする予定です。