



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		10 せいじん ひ 成人の日 	11 ② ④豚みそ ③さつま雑煮 ①ごはん 	12 ② ④きびなごのフライ ③青のり汁 ①鶏ごぼうおこわ 	13 ② ☆ ④チキン南蛮 ③具だくさんみそ汁 ①ごはん 	14 ② ④ひじきサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ さつまあげ ④ぶたにく みそ	①とりにく あぶらあげ ③うずらたまご とうふ	③あつあげ だいず みそ ④とりにく	③ぶたにく
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あおさのり ④きびなご	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき
品名	おもに体のちよしをととのえるもの	3群 カロテン	③ほうれんそう にんじん ④にんじん いら	①にんじん ③にんじん はねぎ	③にんじん ④にんじん	③トマト にんじん ピーマン ④にんじん
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC	③はくさい だいずもやし しいたけ ④ごぼう	①ごぼう えだまめ きくらげ ③えのきたけ	③はくさい だいこん ふかねぎ ④たまねぎ にんにく	③たまねぎ にんにく ④キャベツ コーン
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③しらたまもち さといも さとう ④さとう	①こめ もちこめ ざらめ ④パンこ こむぎこ	①こめ ③さといも ④こむぎこ かたくりこ さとう	①バターパン ③スパゲティ さとう ④さとう
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質	④アーモンド ごま ごまあぶら	④あぶら	④マヨネーズ あぶら	③オリーブあぶら ④アーモンド ごま オリーブあぶら
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		713kcal 31.8g 卵 海藻 果物	636kcal 28.1g 芋 果物	705kcal 32.3g 魚 卵 海藻 果物	635kcal 26.0g 魚 豆類 芋 果物	
ひとくちメモ		あけましておめでとうございます！新しい年の目標は立てましたか？一年間を元気に過ごすためには、夜は早く寝て、早起きして、朝ごはんを食べることが大切です。生活のリズムをととのえるためにも毎日続けましょう。	あたらしとしさいしよきゅうよく 新しい年の最初の給食です。1年間を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり守って、生活のリズムを整えて、健康で楽しい1年にしましょう。	きょう きゅうよしよつた こ 今日は給食室で炊き込みおこわを作ります。きびなごは鹿児島県の近海で、年中とれる魚で「かごしま旬の魚」の夏の魚に選ばれています。骨や頭があるのでよくかんで食べましょう。	きょう きょうしよ せいしよ 今日はごはんのみそ汁とおかずを組み合わせた献立です。みそ汁に野菜をたくさんとれるように具だくさんにすることで栄養バランスのよい献立になります。今日のおかずはリクエストメニューのチキン南蛮です。	せいしよ せいしよ ひじきには成長期に欠かせない栄養であるカルシウムや貧血予防となる鉄分、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。しっかり食べて毎日の食事から必要な栄養を補給して元気に過ごしましょう。
ひとくちメモ		今年も一年間元気にすごしましょう！ 				
こんだて名 (はいぜん図)		17 ② ④ごぼうナッツ ☆ ③奄美の鶏飯 ①(ごはん)	18 ② ④ひじきふりかけ ④しゆんかん ①ごはん 	19 ② ⑤ヨーグルト ④ハンバーグマトソース ☆ ③コーンポタージュ ①バーガーパン 	20 ② ④さばのゆずみそかけ ☆ ③鶏肉と根菜のごま汁 ①ごはん 	21 ② ④ごまドレッシングサラダ ☆ ③デミシチュー ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく たまご ④かつおぶし	③ロースハム ④ぶたにく とりにく	③とりにく あつあげ だいず みそ ④さば みそ	③ぶたにく だいず レンズまめ
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし ひじき	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき
品名	おもに体のちよしをととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ	③にんじん いんげん	③にんじん	③にんじん ④にんじん
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC	③しいたけ しょうが ④ごぼう	③だいこん ごぼう たけのこ しいたけ しょうが	③たまねぎ コーン ④たまねぎ	③だいこん ふかねぎ しょうが ④ゆず しょうが にんにく
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さとう ④こめ さとう	①バーガーパン ③こむぎこ ④こむぎこ	①こめ ③じゃがいも ④こむぎこ かたくりこ さとう	①バターパン ③じゃがいも こむぎこ
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質	④アーモンド あぶら	③バター オリーブあぶら ④オリーブあぶら	③ごま ごまあぶら ④ごま あぶら	③あぶら ④マヨネーズ ごま
エネルギー・たんぱく質 家庭で食べましょう		630kcal 22.7g 魚 豆類 海藻 芋 果物	610kcal 28.1g 卵 芋 果物	655kcal 27.9g 魚 卵 豆類 海藻 芋	714kcal 34.1g 卵 海藻	651kcal 29.0g 魚 卵
ひとくちメモ		今日の献立は、6年生が考えた給食メニューです。みんなが大好きな鶏飯とごぼうナッツを組み合わせ、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫された献立です！	今日の献立は、8がつ日なのでかみかみの日です。よくかんで食べると、食べ物の消化を助け栄養の吸収がよくなります。だ液の効果でむし菌にもなりにくくなります。よくかんで食べましょう。	今日の献立は、みんなに給食を楽しみにしてもらえよう！リクエストメニューにしました。コーンポタージュもハンバーグもヨーグルトも人気メニューです。おいしく食べてもらえたらうれしいです。	今日はごはんとおかずのみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、みんなが「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	野菜には、体を健康にするために必要なビタミンやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が多く含まれていて、病気にかけりにくくしてくれます。野菜をたくさん食べて健康にすごしましょう。



1月 献立予定表



		月	火	水	木	金
		24	25	26	27	28
こんだて名 (はいぜん図)		② ④からいもねったぼ ③黒豚のすき焼き風 ①ごはん	② ④白菜のおひたし ③豚骨のみそ煮 ①ごはん	② ④きびなごのカレー揚げ ③かいのこ汁 ①さつますじ ④あぶら	② ④がね ③さつま汁 ①ごはん ④あぶら	② ④ごぼうサラダ ③冬野菜のクリーム煮 ①かぼちゃパン ④あぶら
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく あつあげ ④きなこ	1群 たんぱく質 ③なんこつ あつあげ みそ ④かつおぶし	1群 たんぱく質 ①とりにく さつまあげ ③だいず あぶらあげ みそ	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ さつまあげ みそ	1群 たんぱく質 ③とりにく
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④きびなご	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん	3群 カロテン ③にんじん いんげん ④にんじん ほうれんそう	1群 たんぱく質 ①にんじん ③かぼちゃ にんじん	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん いら	1群 たんぱく質 ①かぼちゃ ③にんじん ほうれんそう ブロッコリー ④にんじん
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③はくさい だいずもやし えのきたけ ふかねぎ しいたけ しょうが	3群 カロテン ③だいこん ごぼう しいたけ しょうが ④はくさい キャベツ	1群 たんぱく質 ①ごぼう たけのこ しいたけ ③だいこん ふかねぎ ④にんにく しょうが	3群 カロテン ③だいこん ふかねぎ しょうが ④ごぼう	3群 カロテン ③たまねぎ はくさい しめじ ④ごぼう きゅうり
	おもに エネルギー のもとになる もの	5群 炭水化物 ①こめ ③こんにやく さとう ④さつまいも もちこ こむぎこ さとう	1群 たんぱく質 ①こめ ③こんにやく くるぎとう ④さとう	1群 たんぱく質 ①こめ さとう ③こんにやく ④こむぎこ かたくりこ	1群 たんぱく質 ①こめ ③じゃがいも こんにやく ④さつまいも さとう こむぎこ こめこ	1群 たんぱく質 ①かぼちゃパン ③じゃがいも こむぎこ ④さとう
調味料 その他	6群 脂質 ③ごまあぶら	6群 脂質 ④ごまあぶら	1群 たんぱく質 ①あぶら ④あぶら	3群 カロテン ③ごまあぶら ④あぶら	3群 カロテン ③バター ④マヨネーズ ごま	
エネルギー・たんぱく質	711kcal 30.1g	691kcal 28.2g	670kcal 30.2g	727kcal 25.7g	685kcal 28.1g	
家庭で食べましょう	魚 卵 海藻 果物	卵 海藻 芋 果物	卵 海藻 芋 果物	卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻	
ひとくちメモ		<p>今週は、学校給食週間です。鹿児島県に昔から伝わる郷土料理や、鹿児島県の地場産物を活用した「鹿児島を丸ごと味わう学校給食」を実施します。からいもねったぼものひとつです。</p> <p>豚骨のみそ煮は、鹿児島を代表する郷土料理のひとつです。豚骨のおいしさが野菜や厚揚げ、こんにやくなどに溶け込むようにじっくり煮込んで作ります。骨に気をつけながらおいしく食べてください。</p> <p>さつますじは、鹿児島に昔から伝わる郷土料理のひとつです。「すじ」とは「すし」のことで昔からお祝い事でよく作られています。きびなごは、鹿児島近海で1年中とれる魚です。</p> <p>さつま汁は、鹿児島に昔から伝わる郷土料理のひとつです。形が「か」に似ていることからがねという料理名がつけました。</p> <p>今日は、鹿児島県産のかぼちゃペーストを生地に練りこんだかぼちゃパンと、鹿児島県産の野菜をたくさん使って作る冬野菜のクリーム煮の献立です。</p>				
こんだて名 (はいぜん図)		31	◎おせち料理に込められた願いを知ろう！			
		② ④かみかみサラダ ③ポークビーンズカレー ①麦ごはん	<p>「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節目に食べていた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。そしておせちの中身、各料理にもちゃんとした「食べる意味」があります。一般的にはそれぞれに縁起物としての意味がありますが、様々な正月の行事と同じように、五穀豊穡や無病息災、子孫繁栄など新しい年がよい年となるように様々な願いが込められています。</p>			
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく だいず	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>田作り・たたきごぼう</p> <p>田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>数の子・さといも・八つ頭</p> <p>数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>黒豆</p> <p>黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で喜らせるように」と願って食べられます。</p> </div> </div>			
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき				
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん				
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④ごぼう きゅうり コーン				
	おもに エネルギー のもとになる もの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう				
調味料 その他	6群 脂質 ③バター ④アーモンド マヨネーズ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>伊達巻き・きんとん</p> <p>伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>昆布巻き・くわい・れんこん</p> <p>昆布巻きは「よろこぶ」、身が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>たい・えび</p> <p>たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。</p> </div> </div>				
エネルギー・たんぱく質	766kcal 29.2g					
家庭で食べましょう	魚 卵					
ひとくちメモ		<p>大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。ポークビーンズカレーは豚肉と大豆と野菜のカレーです。</p>				