



令和3年1月分 学校給食予定献立表



霧島市立舞鶴中学校

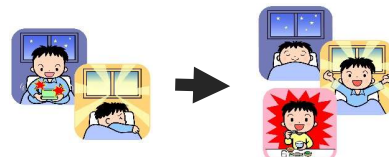
曜日	献立名	使用する食材名						ひとくちメモ	エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12火	牛乳 コッペパン (+マーシャルピーンズ) 鮭と冬野菜の クリーム煮 ほうれん草の バターソテー	鮭 とり肉 白花豆	牛乳 チーズ	人参 フロココリー	玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン マーシャルピーンズ じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油 白ごま バター	生徒の献立です。	795 (kcal)	17.2 (%)
13水	牛乳 麦ごはん 地鶏の煮物 (郷土料理) アーモンド田作り 甘夏缶とデコボン缶	とり肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 砂糖 アーモンド 白ごま	地鶏の煮物は、 鹿児島県の郷土料 理です。正月や お祝いの時、来 客をもてなす時 によく作られて いました。	880 (kcal)	13.6 (%)	
14木	牛乳 もち麦ごはん 【自校炊飯】 豚汁 かつおのから揚げ 春菊の和え物 味付けのり	厚揚げ 豚肉 麦みそ かつお	牛乳	人参	大根 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大豆もやし 深ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく しょうが 白菜	米 もち麦 白ごま サラダ油 ごま油 でんぷん 菜種白絞油 すりごま	生徒の献立です。	819 (kcal)	17.2 (%)	
15金	牛乳 麦ごはん うずら卵入り ジャージャーチャーシュー 家常豆腐 切干大根の ハリハリ漬け	厚揚げ うずら卵 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 竹の子 深ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが きゅうり 千切大根 しょうが	米 麦 でんぷん サラダ油 砂糖 白ごま	大根を細切りにして 乾燥させたものが 切干大根です。 乾燥させることで、 甘みや旨味が増し、 カルシウムや食物 せんいなどの含有 量も増えます。	808 (kcal)	15.5 (%)	
18月	牛乳 麦ごはん とうろのみそ汁 さばのみぞれソース お浸し	とうろ 麦みそ さば	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 菜種白絞油 すりごま	さばのみぞれソー スは、揚げたさば に大根おろしとみ りん、しょうゆ、 砂糖で作ったソー スをかけて作った 料理です。	830 (kcal)	15.8 (%)	
19火	牛乳 コッペパン (+ぬるチーズ) ポークビーンズ ごぼうのごまサラダ	豚肉 大豆 白花豆	牛乳 ぬるチーズ チーズ	人参	玉ねぎ えだまめ しめじ にんにく ごぼう きゅうり	コッペパン じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 練りごま 白ごま	ポークビーン ズは、アメリ カのご家庭料 理です。アメリ カでは、赤い んげん豆をよく 利用して作ら れています。	769 (kcal)	18.0 (%)	
20水	牛乳 麦ごはん おでん風煮 豚肉とキャベツの みそ炒め	厚揚げ うずら卵 竹輪 とり肉 豚肉 麦みそ	牛乳	人参 さやいんげん にら	大根 こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 砂糖 でんぷん 白ごま サラダ油	1日350g以上の 野菜(いも類は 含まない)を毎日 食べていますか？ 毎日とるためには、 汁物は具だくさん にし、さらに毎食 野菜料理をとっ ていきましょう。	799 (kcal)	15.8 (%)	
21木	牛乳 炊き込みご飯 【自校炊飯】 さつまい ぶりの西京焼き わかめの さっぱりサラダ	とり肉 油揚げ 厚揚げ とり肉 麦みそ ぶり 米みそ わかめ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	ごぼう えだまめ 干し椎茸 大根 ごぼう こんにゃく えのきたけ しょうが もやし コーン	米 麦 白ごま サラダ油 さつまい サラダ油 砂糖 サラダ油 白ごま	生徒の献立です。	885 (kcal)	17.4 (%)	
22金	牛乳 麦ごはん カレー風味肉じゃが にんじんしりしり	厚揚げ 豚肉 かつお たまご	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく えだまめ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖 すりごま サラダ油 植物油 白ごま サラダ油	にんじんは、給食 でよく使用して いる野菜です。目や 皮膚の粘膜を健康 に保ったり、抵抗 力を高める働き のあるビタミンAが 豊富です。	832 (kcal)	14.4 (%)	

曜日	献立名		使用する食材名						ひとくちメモ	エネルギー	たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
25月	牛乳	麦ごはん		牛乳							かねだご汁は、鹿児島県の郷土料理です。「かね」とは「さつま芋でんぶん」のことで「かね」で作った団子が入っているので「かねだご汁」といいます。	816 (kcal)	14.9 (%)
		かねだご汁 (郷土料理)	とり肉 油揚げ			人参 小松菜	白菜 ごぼう 干し椎茸	米 麦 さつま芋 さつま芋 でんぶん					
		とり肉の照り焼き	とり肉				にんにく	三温糖	サラダ油				
		梅肉和え				小松菜	梅干し	砂糖	白ごま				
26火	牛乳	かんぱちバーガー (特産品)	かんぱち				バーガーパン でんぶん 砂糖	菜種白絞油		今回のクリーム煮には、鹿児島の特産品である「さつまいも」をたっぷりと使用して作ります。	878 (kcal)	19.9 (%)	
		さつま芋の クラムチャウダー (特産品…さつま芋)	とり肉 あさり 白花豆	牛乳 チーズ	人参	キャベツ	玉ねぎ えだまめ	さつま芋 小麦粉	バター サラダ油				
27水	牛乳	麦ごはん		牛乳				米 麦		桜島大根は、桜島で作って くださっている 重久さんから、提供して頂きました。	799 (kcal)	13.4 (%)	
		豚骨と 桜島大根のみそ煮 (特産品)	豚骨 厚揚げ 麦みそ 赤みそ			人参 さやいんげん	大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 しょうが	黒砂糖	サラダ油				
		黒酢ドレッシングサラダ (特産品)				小松菜 人参	白菜	砂糖	アーモンド サラダ油				
28木	牛乳	雑穀ごはん 【自校炊飯】		牛乳				米 麦 きび あわ	白ごま サラダ油	きびなごは、鹿児島の特産品です。特に鶴島は全国1位の水揚げ量で、日本全体の水揚げ量の約20%を占めています。	804 (kcal)	15.3 (%)	
		かきたま汁	とうふ 卵	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	でんぶん						
		きびなごのフライ (特産品)		きびなご		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	菜種白絞油 植物油					
		からし和え			小松菜		砂糖	白ごま					
29金	牛乳	麦ごはん		牛乳				米 麦		豚みそは、鹿児島の特産品です。各家庭で作られてきた料理のため、作り方や材料が異なり、家庭の数だけそれぞれの味があるとされています。	908 (kcal)	17.3 (%)	
		とうふの野菜あん	とうふ うずら卵 豚肉			人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 竹の子 えだまめ しめじ	でんぶん 砂糖	サラダ油				
		豚みそ (郷土料理)	豚肉 大豆 赤みそ			葉ねぎ	しょうが	黒砂糖	白ごま サラダ油				
		いよかん					いよかん						

※天候等の都合により、献立や食品が変更となる場合があります。

1月の学校給食目標：正しい食習慣を身に付けよう。

新年明けましておめでとうございます。
お正月は、おせち料理や雑煮などの行事食を食べましたか？
食べ過ぎや夜更かしや朝寝坊などをし不規則な食習慣となり、体がだるい・頭がぼーっとするなどの症状は出ていませんか？体調を整えるために、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、規則正しい食生活を送っていきましょう。



必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事とっていますか？
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。



完食賞 及び 努力賞

クラス	第1希望	第2希望	第3希望
1年7組	きな粉揚げパン	鶏飯	から揚げ
2年7組	鶏飯	揚げパン	から揚げ
3年1組	鶏飯	シューアイス	ナン
3年2組	鶏飯	フルーツポンチ	ベトナムフォー
3年3組	きな粉揚げパン	鶏飯	うどん
3年6組	鶏飯	プリン	わかめごはん

11月9日(月)から13日(金)の残食調査の期間に完食及びほぼ完食したクラスのクエストに3学期の献立でお応えします。
太字の料理を実施する予定です。
※デザートについては、シューアイス、フルーツポンチ、プリンの中から1つ出す予定です。

<2月予定>
・きなこ揚げパン、鶏飯、うどん