

令和6年度1月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1月11日は鏡開きの日 鏡開きとは、お供えた鏡餅を下げて食べる年中行事です。お供えた餅には、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。 割った餅は、お汁粉やぜん	1月平均栄養量 エネルギー 小 638kcal 中 796kcal たんぱく質 小 26.1g 中 32.7g 脂 肪 小 26.0% 中 24.7% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく	8日 ① ④和風サラダ ②ごはん ③★ポークカレー	9日 ① ④ぜんざい ②ミルクパン ③とうふとちくわの中華煮	10日 ① ④きびなごのにらだれかけ ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③めざと野菜のみそ汁
			小 669kcal 中 814kcal 小 24.6g 中 29.8g	小 639kcal 中 818kcal 小 25.7g 中 32.9g	小 624kcal 中 761kcal 小 24.0g 中 28.8g
献立	13日  成人の日	14日 ① ④アップルポンチ ⑤★いちごジャム ②コッペパン ③ボンゴレスパゲティ	15日 ① ④炒めなます ⑤のりふりかけ ②ごはん ③さつま雑煮	16日 ① ④ミンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ②バーガーパン ③★パンキンホタージュ	17日 ① ④★鶏飯の具 ⑤★厚揚げのそばのみそかけ ⑥きざみのり ②ごはん ③★鶏飯のスープ
		小 607kcal 中 787kcal 小 25.3g 中 32.7g	小 600kcal 中 722kcal 小 23.0g 中 28.1g	小 612kcal 中 811kcal 小 28.0g 中 37.1g	小 647kcal 中 787kcal 小 29.0g 中 35.1g
献立	20日 ④たかなとしらす干しの炒め物 ②ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮	21日 ① ④アーモンドいりこ ⑤パンキンマドレーヌ ②チーズパン ③親子うどん	22日 ① ④まぐろのピリ辛ソースかけ ⑤ぼんかん ②ごはん ③けんちん汁	23日 ① ④ゴマドレサラダ ②黒糖パン ③さつまいものクリームシチュー	24日 ① ④金の桜黒豚のステーキ ②ごはん ③地場産野菜のみそ汁
		小 629kcal 中 765kcal 小 24.8g 中 29.8g	小 648kcal 中 799kcal 小 25.7g 中 32.9g	小 590kcal 中 776kcal 小 23.7g 中 32.5g	小 683kcal 中 810kcal 小 28.3g 中 33.8g
献立	27日 ④チキンライスの具 ②ごはん ③★ふわふわ卵スープ	28日 ① ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ) ②バターパン ③金の桜黒豚のミートソース煮	29日 ① ④★いわしの生姜煮 ⑤二色なます ②ごはん ③白菜のみそ汁	30日 ① ④★トマトムレツ ⑤黒豆きなこクリーム ②コッペパン ③★ポトフ	31日 ① ④★きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③麻婆豆腐
		小 638kcal 中 759kcal 小 26.8g 中 31.2g	小 602kcal 中 701kcal 小 22.6g 中 26.0g	小 618kcal 中 778kcal 小 25.2g 中 31.6g	小 627kcal 中 761kcal 小 25.4g 中 30.6g
献立	学校給食週間(1/20~1/24)				
	1月24日は、学校給食記念日です。1月24日から30日が「全国学校給食週間」ですが、私立高校の入試と重なるため、本市では1週間早めて1月20日から24日を「学校給食週間」として実施します。				
	学校給食週間中は、いちき串木野市産野菜や有機野菜を使用した献立、いちき串木野市の特産品である「まぐろやぼんかん」を使った給食を実施します。また、市内のお菓子屋さんである「菊屋」に「味平かぼちゃペースト」を使用した「マドレーヌ」を提供してもらいます。				
	24日は「まるごといちき串木野市を味方」を計画し				
					
調味料等					
エネルギー たんぱく質					

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。★は中学3年生のアンコール献立です。

令和6年度1月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金				
献立	1月11日は鏡開きの日 鏡開きとは、お供えた鏡餅を下げて食べる年中行事です。お供えた餅には、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割った餅は、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。	1月平均栄養量 エネルギー 小 638kcal 中 796kcal 大 954kcal たんぱく質 小 26.1g 中 32.7g 大 39.3g 脂 肪 小 26.0% 中 24.7% 大 23.0% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べよう	8日 ① ④和風サラダ ②ごはん ③★ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく リンゴビュレ プルンビュレ ④きゅうり にんじん きゃべつ もやし コーン レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう ③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ④薄口しょうゆ 小 669kcal 中 814kcal 大 969kcal 小 24.6g 中 29.8g 大 35.0g	9日 ① ④ぜんざい ②ミルクパン ③とうふとちくわの中煮 ①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ とうふ ④小豆 ③にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ たけのこ ②ミルクパン ③でんぶん 油 ④さとう 白玉餅 くり ③薄口しょうゆ 酒みりん しお こしょう 中華スープ ④しお 小 639kcal 中 818kcal 大 987kcal 小 25.7g 中 32.9g 大 39.1g	10日 ① ④きびなごのにらだれかけ ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③めざと野菜のみそ汁 ①牛乳 ③豆腐 生揚げ わかめ みそ ④きびなご ③白菜 にんじん しめじ 小松菜 ④にら ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ) ②米 強化米 ③里芋 ④でんぶん 油 さとう ごま油 ⑤ゆかり(さとう) ③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ 酢 ケチャップ 酒みりん ⑤ゆかり(しお) 小 624kcal 中 761kcal 大 919kcal 小 24.0g 中 28.8g 大 33.6g				
		成人の日	13日 14日 ① ④アップルポンチ ⑤★いちごジャム ②コッペパン ③ボンゴレスパゲティ ①牛乳 ③あさり いか とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ ダイストマト缶 にんにく ④みかん缶 もも缶 りんご缶 りんご果汁 ⑤いちご ②コッペパン ③スパゲティ オリーブオイル パター ④ナタデココ ⑤さとう ③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ しお こしょう 小 607kcal 中 787kcal 大 954kcal 小 25.3g 中 32.7g 大 39.3g	15日 ① ④炒めなます ⑤のりふりかけ ②ごはん ③さつま雑煮 ①牛乳 ③とり肉 さくらえび かまぼこ ④さつまあげ こんぶ 生揚げ ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末 ③白菜 大根 にんじん 深ねぎ 春菊 干しいたけ ④大根 にんじん ②米 強化米 ③もち 里芋 ④砂糖 油 ⑤ごま でんぶん 小麦胚芽 黒ごま さとう ③酒みりん 薄口しょうゆ だし昆布 かつおぶし(だし用) ④酢 薄口しょうゆ ⑤粉末しょうゆ 乳糖 しお 小 600kcal 中 722 kcal 大 884kcal 小 23.0g 中 28.1g 大 34.2g	16日 ① ④ミンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ②バーガーパン ③★パンパンキンポウジュ ①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 とり肉 大豆たんぱく ③にんじん 玉ねぎ パセリ かぼちゃ かぼちゃペースト ④玉ねぎ ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ ②バーガーパン ④パン粉 でんぶん さとう 植物油 ⑤さとう ③ホワイトルウ こしょう コンソメ しお ④しょうゆ しお 黒こしょう ⑥しお 小 612kcal 中 811kcal 大 983kcal 小 28.0g 中 37.1g 大 45.2g	17日 ① ④★鶏飯の具 ⑤★厚揚げのそぼろみそかけ ⑥きざみのり ②ごはん ③★鶏飯のスープ ①牛乳 ④とりほぐし(とり肉) 錦糸卵(たまご) ⑤厚揚げ 脱脂大豆 とり肉 みそ ⑥のり ③深ねぎ しょうが ④とりほぐし(玉ねぎ) きぬさや つぼづけ(干し大根) にんじん 干しいたけ ⑤枝豆 しょうが にんじん ②米 強化米 ④とりほぐし(寒天) 油 つぼづけ(さとう) さとう 錦糸卵(でんぶん 油 さとう) ⑤油 でんぶん ③とりがらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん しお ④とりほぐし(しお) 酒みりん しお つぼづけ(しょうゆ しお 酢) 薄口しょうゆ 酒みりん ⑤鰹節(酢) しお ⑥おろし金 小 647kcal 中 787kcal 大 954kcal 小 29.0g 中 35.1g 大 42.2g			
			献立	20日 ① ④たかなとしらす干しの炒め物 ②ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④しらす干し かまぼこ ③にんじん 大根 こんにゃく 深ねぎ しょうが ④高菜漬(高菜) しょうが ②米 強化米 ③じゃがいも さとう ④ごま油 さとう ③薄口しょうゆ みりん 酒 ④高菜漬(しょうゆ 酢 しお) ⑤濃口しょうゆ 小 629kcal 中 765kcal 大 932kcal 小 24.8g 中 29.8g 大 36.9g	21日 ① ④アーモンドいりこ ⑤パンパンキンマドレーヌ ②チーズパン ③親子うどん ①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④煮干し ⑤たまご ③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ ⑤味平かぼちゃペースト パンパンキンパウダー ②チーズパン ③うどん 油 ④アーモンド ⑤さとう 小麦粉 マーガリン アーモンドブロードル はちみつ かぼちゃのたね ③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし用) ④カレー粉 小 719 kcal 中 941 kcal 大 1108kcal 小 33.1g 中 43.5 g 大 53.6g	22日 ① ④まぐろのピリ辛ソースかけ ⑤ぼんかん ②ごはん ③けんちん汁 ①牛乳 ③とうふ ④まぐろ ③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ④しょうが 深ねぎ ⑤ぼんかん ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④でんぶん 油 さとう ③薄口しょうゆ みりん かつおぶし(だし用) ④薄口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 小 648 kcal 中 799kcal 大 966kcal 小 25.7g 中 32.9g 大 39.0g	23日 ① ④ゴマドレサラダ ②黒糖パン ③さつまいものクリームシチュー ①牛乳 ③とり肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ④ひじき ③玉ねぎ にんじん グリンピース ④きゃべつ きゅうり 大根 コーン にんじん ②黒糖パン ③さつまいも じゃがいも マーガリン 生クリーム ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油 ③ホワイトルウ しお こしょう コンソメ チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 しお 小 590kcal 中 776kcal 大 943kcal 小 23.7g 中 32.5g 大 39.6g	24日 ① ④金の桜黒豚のステーキ ②ごはん ③地場産野菜のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 油揚げ みそ ④金の桜黒豚 ③大根 にんじん 白菜 深ねぎ ③にんにく 大根 リンゴビュレ ソテッドオニオン ②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう ごま油 でんぶん ③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ みりん しお こしょう 小 683kcal 中 810kcal 大 977kcal 小 28.3g 中 33.8g 大 40.9g	
				献立	27日 ① ④チキンライスの具 ②ごはん ③★ふわふわ卵スープ ①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④とり肉 ハム ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ にんじん グリンピース ソテッドオニオン マッシュルーム コーン ②米 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油 ③しお チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう 小 638kcal 中 759kcal 大 926kcal 小 26.8g 中 31.2g 大 37.3g	28日 ① ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ) ②バターパン ③金の桜黒豚のミートソース煮 ①牛乳 ③金の桜黒豚 大豆 チーズ スキムミルク ⑤チーズ ③玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマトビュレ ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁) ②バターパン ③じゃがいも マーガリン さとう ④ナタデココ ダイゼリー(さとう 果糖ぶどう糖液糖) ③ケチャップ 赤ワイン ウスターソース デミグラス ソース しお こしょう チキンブイヨン 小 693 kcal 中 943 kcal 大 1110kcal 小 28.0g 中 38.2 g 大 46.3g	29日 ① ④★いわしの生姜煮 ⑤二色なます ②ごはん ③白菜のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④いわし ③しめじ 大根 白菜 にんじん 深ねぎ ④しょうが汁 ⑤きゅうり にんじん ②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④しょうゆ しお ⑤酢 薄口しょうゆ 小 602kcal 中 701 kcal 大 863kcal 小 22.6g 中 26.0g 大 32.1g	30日 ① ④★トマトオムレツ ⑤黒豆きなこクリーム ②コッペパン ③★ポトフ ①牛乳 ③とり肉 ウインナー ④たまご とり肉 ⑤きなこ ③にんじん 玉ねぎ セロリ 白菜 大根 かぶ 枝豆 にんにく ④玉ねぎ トマトビュレ ②コッペパン ③じゃがいも 植物油 ⑤食用油 ⑤さとう ぶどう糖 水あめ ③薄口しょうゆ しお コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン ④トマトケチャップ ⑤乳糖 しお 小 618cal 中 778kcal 大 945cal 小 25.2g 中 31.6g 大 38.7g	31日 ① ④★きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③麻婆豆腐 ①牛乳 ③とうふ ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 みそ ②米 強化米 ③さとう ごま油 でんぶん ④ごま油 さとう ③ケチャップ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒みりん ④唐辛子 薄口しょうゆ 果実酢 小 627kcal 中 761kcal 大 928kcal 小 25.4g 中 30.6g 大 37.7g
					学校給食週間(1/20~1/24)	1月24日は、学校給食記念日です。1月24日から30日が「全国学校給食週間」ですが、私立高校の入試と重なるため、本市では1週間早めて1月20日から24日を「学校給食週間」として実施します。学校給食週間中は、いちき串木野市産野菜や有機野菜を使用した献立、いちき串木野市の特産品である「まぐろやぼんかん」を使った給食を実施します。また、市内のお菓子屋さんである「菊屋」に「味平かぼちゃペースト」を使用した「マドレーヌ」を提供してもらいます。24日は「まるごといちき串木野市を味あかそう」を計画し			