

|    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|----|--|---|--|--|--|
| 献立 | <p>新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体で成長して欲しいと思います。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。楽しく、おいしく食べてください。</p> <p><b>全国学校給食週間です！ 1月24日～30日</b></p> <p>日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で屋敷を持参できない子どもたちのために、おにぎり、魚、漬物を用意したのが始まりです。今では、学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。</p> <p>給食週間中、県内産や市内産の食材を使って「まるごと鹿児島」の献立も計画しています。</p>  |   |  | <p><b>1月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 665Kcal 中 831Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.5g 中 34.7g</p> <p>脂肪 小 24.9% 中 23.7%</p> <p>(エネルギーに対して)</p> <p>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ましょう。</p>  |  |
|    | エネルギー<br>たんぱく質   |   |  |  | <p>8日</p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p> <p>小 690 kcal 中 852 kcal<br/>小 24.0 g 中 29.4 g</p> |
| 献立 | <p>11日</p> <p><b>成人の日</b></p>  <p>「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を励ます日」として制定されました。</p>  | <p>12日</p> <p>④ぜんざい</p> <p>つけてもOK</p> <p>②ミルクパン ③とうふとちくわの中華煮</p>  | <p>13日</p> <p>④まぐろのみそがらめ</p> <p>⑤紅白なます</p> <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p>    | <p>14日</p> <p>④海藻サラダ</p> <p>かける</p> <p>⑤パン粉</p> <p>②レーズンパン ③マカロングラン風煮</p>  | <p>15日</p> <p>④たくあんきんぴら</p> <p>⑤おむすびころんちよ</p> <p>②麦ごはん ③大根のピリ辛煮</p>  |
|    | エネルギー<br>たんぱく質   | <p>小 685 kcal 中 885 kcal<br/>小 29.7 g 中 37.9 g</p>  | <p>小 641 kcal 中 807 kcal<br/>小 32.4 g 中 41.5 g</p>                     | <p>小 672 kcal 中 848 kcal<br/>小 26.2 g 中 33.4 g</p>   | <p>小 651 kcal 中 783 kcal<br/>小 27.1 g 中 32.0 g</p>   |
| 献立 | <p>18日</p> <p>④こんぶまき</p> <p>⑤しそふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③さつま豆腐に</p>   | <p>19日</p> <p>はさむ</p> <p>④とうふナゲットのハーベッシュソースかけ</p> <p>⑤ポルキヤベツ</p> <p>⑥スライスチーズ(中のみ)</p> <p>②バーガーパン ③五目うどん</p> | <p>20日</p> <p>④さつま芋の具</p> <p>まぜる</p> <p>⑤ももゼリー</p> <p>②すしめし ③いもっ子汁</p> | <p>21日</p> <p>④ひじきとナッツのサラダ</p> <p>⑤イチゴジャム</p> <p>②コッペパン ③ポークピズ</p>   | <p>22日</p> <p>④きびなこのカレー揚げ</p> <p>⑤二色なます</p> <p>②麦ごはん ③みそけんちん汁</p>  |
|    | エネルギー<br>たんぱく質   | <p>小 619 kcal 中 744 kcal<br/>小 25.3 g 中 29.0 g</p>  | <p>小 615 kcal 中 826 kcal<br/>小 29.3 g 中 39.9 g</p>                     | <p>小 710 kcal 中 878 kcal<br/>小 26.2 g 中 34.0 g</p>   | <p>小 706 kcal 中 881 kcal<br/>小 30.7 g 中 38.6 g</p>   |
| 献立 | <p>25日</p> <p>④たかなとしらす干しの炒め物</p> <p>⑤ぼんかん</p> <p>②麦ごはん ③豚汁</p>   | <p>26日</p> <p>④鶏レバーのオーロラソースあえ</p> <p>⑤サワキャベツ</p> <p>⑥マーシャルピンズ</p> <p>②コッペパン ③冬野菜のスープ煮</p>                   | <p>27日</p> <p>④白菜のレモン和え</p> <p>⑤ひじきのり</p> <p>②麦ごはん ③ぶりと桜島大根の煮物</p>     | <p>28日</p> <p>④ゴマドレッシングサラダ</p> <p>②黒糖パン ③さつまいものシチュー</p>  | <p>29日</p> <p>⑤厚揚げのそぼろみそかけ</p> <p>⑥きざみのり</p> <p>④鶏飯の具</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③鶏飯のスープ</p>                    |
|    | エネルギー<br>たんぱく質   | <p>小 647 kcal 中 790 kcal<br/>小 25.7 g 中 32.6 g</p>  | <p>小 658 kcal 中 827 kcal<br/>小 28.6 g 中 36.5 g</p>                     | <p>小 702 kcal 中 857 kcal<br/>小 29.8 g 中 36.0 g</p>   | <p>小 615 kcal 中 805 kcal<br/>小 23.2 g 中 31.9 g</p>   |

1月のさまざまな行事と行事食

1月は、「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行きまじって「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願って、様々な行事も行われます。行事食がとても身近に感じることできる月です。

**おせち料理**



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

**お雑煮**



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

**七草がゆ(1月7日)**



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

**鏡開き**



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

**小正月**



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

|    | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |  |
|----|--|--|--|---|---|--|
| 献立 | <p>新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体で成長して欲しいと思います。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。楽しく、おいしく食べてください。</p> <p><b>全国学校給食週間です！ 1月24日~30日</b></p> <p>日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で屋敷を持参できない子どもたちのために、おにぎり、魚、漬物を用意したのが始まりです。今では、学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。</p> <p>給食週間で、県内産や市内産の食材を使って「まるごと鹿児島」の献立も計画しています。</p>  |  |  | <p><b>1月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 665Kcal 中 831Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.5g 中 34.7g</p> <p>脂肪 小 24.9% (エネルギーに対して) 中 23.7%</p>  |   | <p><b>8日</b></p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p> <p>①牛乳③と牛肉 大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト</p> <p>③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ④みかん缶 もも缶 パイン缶 シャンマスカットゼリー (ぶどう果汁)</p> <p>②こめ 麦 強化米 じゃがいも マーガリン ④ナタデココ シャンマスカットゼリー (ぶどう糖 さとう)</p> <p>小 690 kcal 中 852 kcal<br/>小 24.0 g 中 29.4 g</p>       |
|    | <p>主にかたどるもの</p> <p>主に体の調子を整えるもの</p> <p>主に熱や力になるもの</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>  | <p><b>11日</b></p> <p><b>成人の日</b></p>  <p>「おとな」になったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を励ます日として制定されました。</p>   | <p><b>12日</b></p> <p>④ぜんざい</p>  <p>つけてもOK</p> <p>②ミルクパン ③とうふとちくわの中華煮</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 いか ちくわとうふ ④あずき</p> <p>③にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ たけのこ</p> <p>②ミルクパン ③でんぶん ごま油 ④さとう 白玉餅(もち米粉 加工でんぶん) (小)</p> <p>小 685 kcal 中 885 kcal<br/>小 29.7 g 中 37.9 g</p>                             | <p><b>13日</b></p> <p>④まぐろのみそがらめ ⑤紅白なます</p>  <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p> <p>①牛乳 ③あさり 生あげ とうふ わかめ 麦みそ ④まぐろ 米みそ</p> <p>③白菜 にんじん 深ねぎ ④大根 にんじん</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 さとう ⑤さとう</p> <p>小 641 kcal 中 807 kcal<br/>小 32.4 g 中 41.5 g</p>   | <p><b>14日</b></p> <p>④海藻サラダ</p>  <p>②レーズンパン ③マカロングラン風煮</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 えび スキムミルク チーズ ④しらすし かつお節 わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか</p> <p>③玉ねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁</p> <p>②レーズンパン ③マーガリン マカロニ ④ごま すりごま さとう ごま油 ⑤マーガリン パン粉</p> <p>小 672 kcal 中 848 kcal<br/>小 26.2 g 中 33.4 g</p>                    | <p><b>15日</b></p> <p>④たくあんきんぴら ⑤おむすびころんちよ</p>  <p>②麦ごはん ③大根のピリ辛煮</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 大豆 中あげ 米みそ ④しらすし かつお節 ⑤おむすびころんちよ(のり)</p> <p>③大根 玉ねぎ にんじん 干しいたけ いんげん にんにく ④たくあん(塩押し大根)</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん ④ごま さとう 油 ⑤たくあん(水あめ)</p> <p>小 651 kcal 中 783 kcal<br/>小 27.1 g 中 32.0 g</p> |
| 献立 | <p><b>18日</b></p> <p>④こんぶまき ⑤しそふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③さつまいずに</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 さくらえび かまぼこ こんぶまき(ながこんぶ ごまさば)</p> <p>③白菜 大根 にんじん 深ねぎ 春菊 干しいたけ ④こんぶまき(かんぴょう) しょうが ⑤赤しそ</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③もち(もち米 でん粉 こんにやく粉) 里芋④さとう ⑤さとう でんぶん</p> <p>小 619 kcal 中 744 kcal<br/>小 25.3 g 中 29.0 g</p>  | <p><b>19日</b></p> <p>④とうふナゲットのハベキソースかけ ⑤ポルキヤベツ</p>  <p>②バーガーパン ③五目うどん</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④とうふナゲット(と牛肉 とうふ かつお節 大豆たんぱく ⑥チーズ(中のみ))</p> <p>③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 白菜 ④とうふナゲット(玉ねぎ にんじん しょうが 干しいたけ)りんごピューレ しょうが 葉ねぎ にんにく ⑤キャベツ</p> <p>②バーガーパン ③うどん ④とうふナゲット(油 旨醬でんぶん 米粉 五米粉 コンプラウダー タピオカでん粉 なたね油 加工でんぶん こんにやく粉) さとう ごま</p> <p>小 615 kcal 中 826 kcal<br/>小 29.3 g 中 39.9 g</p> | <p><b>20日</b></p> <p>④さつまいも ⑤ももゼリー</p>  <p>②すしめし ③いもつち汁</p> <p>①牛乳 ③油揚げ 麦みそ ④と牛肉 卵 スキムミルク さつまいも 凍豆腐</p> <p>③にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ ④にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん たけのこ⑤もも果汁</p> <p>②こめ 強化米 さとう ③さつまいも 里芋 ④油 さとう ⑤果糖ぶどう糖 加工でんぶん</p> <p>小 710 kcal 中 878 kcal<br/>小 26.2 g 中 34.0 g</p> | <p><b>21日</b></p> <p>④ひじきとナッツのサラダ ⑤イチゴジャム</p>  <p>②コッペパン ③ポークピンス</p> <p>①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク ④ひじき</p> <p>③にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマトピューレ ④にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごピューレ ⑤イチゴ</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも 油 ④アーモンド 油 はちみつ ⑤さとう</p> <p>小 706 kcal 中 881kcal<br/>小 30.7 g 中 38.6 g</p> | <p><b>22日</b></p> <p>④きびなごの カレー揚げ ⑤二色なます</p>  <p>②麦ごはん ③みそけんちん汁</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 とうふ 麦みそ ④きびなご</p> <p>③大根 にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが ⑤きゅうり にんじん</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④パン粉 甘糖粉 小麦粉 でんぶん 油⑤さとう</p> <p>小 666 kcal 中 843 kcal<br/>小 26.4 g 中 33.0 g</p>  |  |
| 献立 | <p><b>25日</b></p> <p>④たかなとらす ⑤ほんかん</p>  <p>②麦ごはん ③豚汁</p> <p>①牛乳③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④しらすし かまぼこ</p> <p>③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④たかな しょうが ⑤ほんかん</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③油 里芋 ④ごま油 さとう ごま</p> <p>小 647 kcal 中 790 kcal<br/>小 25.7 g 中 32.6 g</p>   | <p><b>26日</b></p> <p>④鶏レバーのオーロラスauce ⑤サウキヤベツ</p>  <p>②コッペパン ③冬野菜のスープ煮</p> <p>①牛乳③と牛肉 ウインナー④とり肝(みそ) 大豆 米みそ ⑥大豆 スキムミルク</p> <p>③にんじん 玉ねぎ セロリー 白菜 かつ 枝豆 にんにく ④しょうが にんにく⑤キャベツ レモン果汁</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも ④とり肝(でんぶん ぶどう糖液 さとう) 油 さとう ⑤さとう 油⑥食用油脂 さとう ココアパウダー ぶどう糖</p> <p>小 658 kcal 中 827kcal<br/>小 28.6 g 中 36.5 g</p>   | <p><b>27日</b></p> <p>④白菜のレモン和え ⑤ひじきのり</p>  <p>②麦ごはん ③ぶりと桜島大根の煮物</p> <p>①牛乳 ③ぶり 中あげ うすら卵 ⑤のり ひじき にぼし かつお</p> <p>③にんじん 深ねぎ 桜島大根 しょうが こんにやく いんげん ④白菜 にんじん やしきゅうり レモン果汁</p> <p>②こめ 麦 強化米 ③里芋 さとう ④さとう⑤水あめ さとう</p> <p>小 702 kcal 中 857 kcal<br/>小 29.8 g 中 36.0 g</p>    | <p><b>28日</b></p> <p>④ゴマドレッシング サラダ</p>  <p>②黒糖パン ③さつまいものシチュー</p> <p>①牛乳 ③と牛肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ④ひじき</p> <p>③玉ねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ きゅうり 大根 にんじん コーン</p> <p>②黒糖パン ③さつまいも 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</p> <p>小 615 kcal 中 805kcal<br/>小 23.2 g 中 31.9 g</p>                        | <p><b>29日</b></p> <p>⑤厚揚げのてぼろみそかけ ⑥きざみり</p>  <p>④鶏飯の具</p> <p>①牛乳 ④と牛肉 鶏糸卵(卵) ⑤厚揚げ と牛肉 麦みそ ⑥のり</p> <p>③深ねぎ しょうが④にんじん 干しいたけ きぬきや つぼづけ(干大根) ⑤にんじん 枝豆 しょうが</p> <p>②こめ 麦 強化米 ④油 鶏糸卵(さとう でんぶん 油 加工でんぶん) さとう つぼづけ(さとう 果糖ぶどう糖) ⑤油 さとう でんぶん ごま</p> <p>小 645 kcal 中 792 kcal<br/>小 28.3 g 中 34.2 g</p> |  |

1月のさまざまな行事と行事食

1月は、「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行きまじって「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願って、様々な行事も行われます。行事食がとても身近に感じることのできる月です。

**おせち料理**



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

**お雑煮**



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

**七草がゆ(1月7日)**



「春の七草」を刻んだおかゆを、てお正月のごちそうに疲れた休め、1年間の健康を祈ります。

**鏡開き**



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

**小正月**



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。