

1	水	<p>むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>ちゅうか 中華コーンスープ</p> <p>ぶたキムチごはんの具 スティックタルト</p>	<p>きょう ちゅうがく ねんせい こんだて あ にんき こんだて ま た 今日は、ぶたキムチごはんです。中学 3年生のアンコール献立に上がるほど人気のある献立です。ごはんを混ぜて食べてください。キムチは元々朝鮮 半島の けんかんき そな ほぞんしよく とうがらし かのから こうしんりょう つか がつ であた ころか 唐辛子などの辛みのある香辛料 を使っているの、からだを暖める効果があります。今月と来月は中学 3年生からアンコールをしていただいた献立が多く予定されています。献立名に星の印 を付けてあります。お楽しみに。</p>
2	木	<p>ぎょうにゆう コッペパン・牛乳・レーズンクリーム</p> <p>から にく ビリ辛フォー・とり肉のレモンあげ</p> <p>ブロッコリーとコーンのソテー</p>	<p>から まいとし こんだて ぶもん じょうい あ ビリ辛フォーは、毎年アンコール献立「めん部門」の上 位に上がってきます。フォーは、ベトナム料理 で用いられるライスヌードルの一つ</p> <p>こめこ つく きょう にく やきふた しゆるい にく しょう にく み めん で米粉から作られています。今日はぶたひき肉と焼豚の2種類の肉を使用していますので、肉のうま味がスープにしみて麺にもうまみがからんでいます。味わって食べてください。</p>
3	金	<p>むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>ごもく せつぶんまめ おでん・五目あえ・節分豆</p>	<p>きょう せつぶん ねん やく ほん まめ いっぱんてき おに そと ふく うち おお こえ だ まめ 今日は、「節分」です。1年の厄を払うために「豆まき」をするのが一般的です。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆をまいてくださいね。給食 でも節分にちなみ豆を用意しました。よくかんで、残さず食べましょう。</p>
6	月	<p>むぎ ぎょうにゆう あ 麦ごはん・牛乳 ・揚げとあさりのみそしる</p> <p>そくせきづ つく た つけもの やさい すいぶん ちょうみえき で き あ あさづ いちやづ きびなごのかばやき・即席漬</p>	<p>そくせきづ つく た つけもの やさい すいぶん ちょうみえき で き あ あさづ いちやづ 即席漬けとは作ってすぐに食べられる漬物のことです。野菜の水分をしばらく調味液とあえるだけで出来上がります。浅漬けや一夜漬けより短時間で出来上がるので和え物感覚で食べることができます。ごはんのおかずになり野菜もとれるので昔 からよく食べられてきました。</p>
7	火	<p>ぎょうにゆう バーガーパン・牛乳</p> <p>えーびーしー ABCスープ・チキンなんばん</p> <p>ポイルキャベツ・タルタルソース</p>	<p>なんぼん こむぎこ にく あぶら あ あまづ つ みやざきけん はつしょう りょうり ぜんこくてき にんき チキン南蛮は、小麦粉とたまごをからめたとり肉を油 で揚げ、甘酢に漬けたものです。宮崎県が発祥 の料理ですが、全国的にも人気があります。今日はキャベツと一緒にパンにはさみタルタルソースをかけて食べてください。給食 では、バーガーパンの時にも必ず野菜が付いていますね。みなさんに野菜を食べてもらいたいと調理員さんが一生懸命 に作ってくださっています。感謝して食べましょう。</p>
8	水	<p>むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー・ひじきとナッツのサラダ</p>	<p>きょうしよく にんき 給食 のカレーは、おいしいと人気があります。なぜでしょうか？ それは栄養を考えてスキムミルクやヨーグルト、チーズを入れているからです。さらに、味に深みを出すために、にんにく、赤ワイン、アップルソースも加えています。残食 がとても少ない献立です。</p>
9	木	<p>ぎょうにゆう チーズパン・牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>まめ にほんじん ねん まえ まめ た きんねん しよくたく まめりょうり あ きかい ビーンズとは、「豆」のことです。日本人は、30年ほど前まで豆をたくさん食べていました。しかし近年、食卓 に豆料理が上がる機会が減ってきています。子どもから「豆料理食べたことがない」とか「豆料理はきらい」という声が聞こえるようになりました。豆は、子どもの成長 を助け健康を維持し生活習慣病 を予防する優秀 な食材 です。給食 では使用基準量 が決められています。残さず食べてください。</p>
10	金	<p>むぎ ぎょうにゆう ゆかりごはん・牛乳</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>タレつき肉だんご(2個)・サワーキャベツ</p>	<p>さむ じき ぎょうにゆう で きょうしよく ぎょうにゆう かごしま けんない ぼくじょう あつ げんにゆう さつませんだいし こうじょう 寒い時期でも牛乳 は出ます。給食 の牛乳 は、鹿児島県内の 牧場 から集められた原乳 を、薩摩川内市 にある工場 で殺菌、検査後パック詰めして学校 に届けられています。骨の成長 に欠かせない「カルシウム」を多く含みますので、家庭でも牛乳を飲むようにしましょう。成長 に待ったなしです。</p>
13	月	<p>むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>ちくぜんに 筑前煮</p> <p>いわしのしょうが煮・なます</p>	<p>いおさかな ふく せいぶん のう はたら い けつえき けんこう たも はたら いわしなどの「青魚」に含まれている成分には、脳の働きをよくするとされている「ドコサヘキサエン酸」と、血液を健康に保つ働きのある「エイコサペンタエン酸」など体によいものが多いです。しかし、一人当たりの魚の消費は年々減る一方です。四方を海に囲まれた日本では、昔 からたくさん魚を食べてきました。これからもぜひ、たくさん食べてほしいと思います。</p>
14	火	<p>ぎょうにゆう チョコチップパン・牛乳</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>ブロッコリーとウィンナーのソテー</p>	<p>きょう おく ぶんか にほんどくゆう ねん とうきょうとない ひやっかてん 今日は、バレンタインデーです。バレンタインデーでチョコレートを贈る文化は日本特有のもので、1958年ごろ東京都内の百貨店が「バレンタインにはチョコレートをプレゼントしよう」というキャンペーンを行ったことがきっかけとなっています。いちき串木野市の給食 では例年この日に 人気の高いチョコチップパンを献立に入れています。味わって食べてください。</p>

15	水	<p>むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>キムチなべ</p> <p>さんしよく 三色そばろごはんの具</p>	<p>たまご しつ おうさま い しつ よ しつ おお ふく しょくひん 卵 は、「たんぱく質の王様」と言われるように質の良いたんぱく質が多く含まれる食品です。たんぱく質のほかにもビタミンA、</p> <p>びーわん びーつー いてい いてい B1 ビタミンB2、 ビタミンD、 ビタミンE、 カルシウム、 鉄 など多くの栄養素を含んでいますので一日1個は食べたい</p> <p>しょくひん きょう さんしよく はい 食品です。今日は「三色 そばろごはん」に入っています。</p>
16	木	<p>ぎゆうにゆう ちゅう バーガーパン・牛乳・中のみスライスチー</p> <p>ズ</p> <p>クラムチャウダー・メンチカツ</p> <p>ゆでキャベツ・マイティソース</p>	<p>あさりには、うま味成分のコハク酸が多く含まれていて、おいしいですが出ます。鉄分・マグネシウム・リン・カルシウムなどを多く</p> <p>ふく ひんけつ よぼう こうかてき とく せいちようき こ た しょくざい きょう なか はい 含み、貧血の予防に効果的です。特に成長期の子どもたちには食べてほしい食材です。今日はクラムチャウダーの中に入っています。</p>
17	金	<p>むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>おやこ 親子どんの具・ぎょうざ</p> <p>カリフラワーのレモンあえ</p>	<p>たまごりょうり しあ ひかげん たいせつ 卵料理の仕上げは、火加減で大切です。ふわふわに仕上げるためには、沸騰した中に少しずつ加えていくことがポイントです。</p> <p>また、かたくり粉でとろみを付けた中に入れるとよりふわふわになります。家でも作ってみてくださいね。</p> <p>ごはんにかけて食べてください。</p>
20	月	<p>むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>ちゅうか 中華つくねスープ</p> <p>ビビンバの具</p>	<p>ビビンバは、朝鮮料理の一つ。丼や専用容器にご飯とナムル・肉・たまごなどの具材を入れ、かき混ぜて食べる料理です。いちき</p> <p>くしきのし きゅうしょく にんき こんだて きゅうしょく ぎゆうにく 串木野市の給食でも人気のある献立です。給食では「牛肉・たまご・にんじん・ぜんまい・ほうれんそう・もやし」と6種類の具材</p> <p>しやう ま のこ た せいの を使用しています。ごはんと混ぜてごはんも残さず食べましょう。</p>
21	火	<p>ぎゆうにゆう ナン・牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>ナンは現在のイランを起源として、その後メソポタミア、古代エジプト、インド大陸に伝わったと考えられています。小麦粉と塩と水が</p> <p>おも げんりょう にほん じょうり みせ だ おお たい 主な原料です。日本でもカレーやインド料理のお店で出されることが多いようです。今日は、ドライカレーをつけて食べてください。手</p> <p>でちぎって少しずつ食べると食べやすいです。</p>
22	水	<p>むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 豚汁・レバーのガーリック揚げ</p> <p>ゆかりあえ</p>	<p>レバーのガーリック揚げは、桜島 どのレバーを油で揚げ、くさみを取るために、にんにく入りのタレで仕上げました。ガーリック</p> <p>クとはにんにくのことで、レバーはほぼ毎月、給食に登場します。なぜでしょうか。レバーには、鉄分が多く含まれているので成長期</p> <p>のからだ作りや貧血防止に最適な食品だからです。残さず食べましょう。</p>
24	金	<p>むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん・牛乳</p> <p>いもに 芋煮・かつおフライ</p> <p>ゆでキャベツ・一食しょうゆ</p>	<p>キャベツの原産地は、ヨーロッパ南部です。その昔、ギリシャのローマでは、胃腸の調子を整える薬草として食べられていまし</p> <p>た。日本では明治時代の初めに栽培されるようになり、現在では、日本中で栽培されています。給食でも添え野菜としてビタミ</p> <p>ンCの補給のためによく登場していますね。キャベツも残さず食べましょう。</p>
27	月	<p>ぎゆうにゆう サワランライス・牛乳</p> <p>シーフードリアの具</p> <p>ビーンズサラダ</p>	<p>ドリアとは、ピラフなどの米飯の上にベシャメルソースをかけてオーブンで焼いた料理で洋食の一つです。今日はごはんにはサフランと</p> <p>いう香辛料を混ぜて炊いています。その上に、「えび」と「いか」の入ったシーフードソースをかけて食べますが、黄色のごはんに白のソ</p> <p>ースがよく映える料理です。目でも楽しんで食べてください。</p>
28	火	<p>ぎゆうにゆう レーズンパン・牛乳</p> <p>はっほうさい にく 八宝菜・肉まん または「ピザまん」</p> <p>サワーポメロ</p>	<p>今日は、セレクト献立です。「肉まん」か「ピザまん」のどちらかを選んでもらっています。自分の選んだものを覚えていますか?</p> <p>セレクト給食の目的は2つあります。一つは「自分で献立を選ぶという楽しさを通して、給食への関心を深める」ということ。もう一</p> <p>つは「好き嫌いだけでなく、自分の健康も考えて食事を選ぶ」ということです。</p>