



令和4年度

1月 学校給食献立表



日南市中央共同調理場
(つわぶき給食センター)

| 日・曜日 | 献立名 | 赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻 | 緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ | 黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂 | エネルギー(kcal) | | たんぱく質(g) | | 脂質(g) | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----------|------|-------|------|
| | | | | | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 |
| 9月 | 成人の日 ※1月6日(金)第3学期始業式の日は給食はありません。 | | | | | | | | | |
| 10月 | 【お正月行事食】 みなさんはどんなお正月料理を食べましたか? 【お正月行事食】 【お正月行事食】 | | | | | | | | | |
| 火 | 血 麦ごはん 大 お雑煮 小 ぶりの照焼 小 紅白なます | 牛乳 とりにく (ぶり) | しいたけ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん | こめ、むぎ もち (さとう、みずあめ、あぶら、かたくりこ) さとう、ごま | 611 | 716 | 27.1 | 30.0 | 16.4 | 16.8 |
| 水 | 血 ミルクパン 大 チリコンカン 小 ひじきマヨサラダ | 牛乳 だいち、ぎゅうにく ひじき、とりにく | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト きゅうり、にんじん、とうもろこし、せんざりだいこん | ミルクパン じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう 卵不使用マヨネーズ、ごま油 | 678 | 827 | 32.2 | 38.7 | 27.4 | 31.9 |
| 木 | 血 麦ごはん 大 マーボー春雨 小 春巻き 小 きゅうり | 牛乳 ぶたにく (ぶたにく) | しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、ふかねぎ (にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが) きゅうり | こめ、むぎ あぶら、ほろさめ、ごま油、かたくりこ、さとう (あぶら、こむぎこ、ほろさめ、かたくりこ、さとう、こめこ、ロード) | 639 | 834 | 19.0 | 22.9 | 18.9 | 23.4 |
| 金 | 【献立中3年生リクエスト献立】 血 減量米粉パン 大 コーンラーメン 小 フルーツポンチ | 牛乳 ぶたにく | とうもろこし、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが パイナップル、りんご、みかん | こめこパン ちゅうかめん、あぶら、ごま油 ゼリー(もも、ぶどう、りんご、とうにゅう)、ナタデココ | 597 | 643 | 28.2 | 30.6 | 15.6 | 16.4 |
| 月 | 血 麦ごはん 大 豚肉と大根のみそ煮 小 中華風和え物 | 牛乳 ぶたにく、あつあげ、みそ まぐろフレーク | しょうが、ごぼう、たけのこ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり | こめ、むぎ あぶら、さとう ごま油、さとう | 578 | 702 | 26.5 | 31.0 | 17.6 | 19.6 |
| 火 | 【献立中3年生リクエスト献立】 血 鶏飯(麦ごはん) 血 (鶏飯の具) 大 (鶏飯のスープ) 小 たたききゅうり 小 さざみのり 小 焼きプリンタルト | 牛乳 とりにく、(たまご) きゅうり、にんにく のり (にゅうせいひん、たまご、だっしふんにゅう) | しいたけ、やまがわづけ ねぎ きゅうり、にんにく のり | こめ、むぎ さとう、(かたくりこ、さとう) ごま油 (こむぎこ、マーガリン、さとう) | 648 | 759 | 28.0 | 32.5 | 19.6 | 20.7 |
| 水 | 血 コッペパン 大 BLTスープ 小 ポテトカップグラタン 小 ブロッコリー | 牛乳 ベーコン (とうにゅう、おから) | たまねぎ、トマト、レタス、にんじん (にんじん、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ) ブロッコリー | コッペパン じゃがいも (こめこ、じゃがいも、さとう、あぶら、みずあめ) | 707 | 730 | 20.9 | 21.8 | 30.5 | 31.7 |
| 木 | 【受験生応援メニュー・食育の日】 血 麦ごはん 大 白菜のみそ汁 小 とんかつ、一食減塩中濃ソース 小 キャベツ | 牛乳 うすあげ、みそ ★ぶたにく | はくさい、たまねぎ、★だいこん、★にんじん、★しいたけ、ねぎ キャベツ | こめ、むぎ こむぎこ、パンこ、あぶら | 687 | 807 | 27.9 | 30.8 | 26.5 | 28.4 |
| 金 | 血 減量コッペパン 大 クリームスパゲティ 小 海藻サラダ | 牛乳 ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ わかめ、くきわかめ、あかかえでのり、いとかんてん | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし | コッペパン スパゲティ、あぶら、なまクリーム | 660 | 728 | 23.3 | 25.5 | 27.7 | 31.1 |

※ 毎月16日(ひわか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。

※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

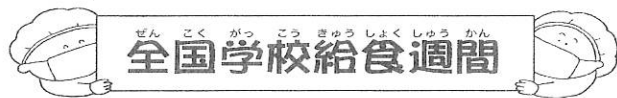
※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。

※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



| 日・曜日 | 配膳する食器 | 献立名 ※牛乳は毎日つきます | 赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻 | 緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ | 黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂 | エネルギー(kcal) | | | | | | |
|---------|--------|----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-------|------------------|-----------------------|------------------------|------|------|
| | | | | | | たんぱく質(g) | 脂質(g) | | | | | |
| 23 月 | 皿 | 【県産品応援メニュー】 麦ごはん | 牛乳 | あつあげ | だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ほうれんそう | こめ、むぎ | 652 | 792 | | | | |
| | 大 | けんちん汁 | | | | | | | ざわら、みそ | さといも | 28.7 | 33.9 |
| | 小 | 鱈のしょうがみそがけ | | | | | | | しょうが | かたくりこ、あぶら、さとう | 22.1 | 25.1 |
| | 小 | きゅうり | | | | | | | きゅうり | | | |
| 24 火 | 皿 | 【全国学校給食週間(24~30日)】 麦ごはん | 牛乳 | とりにく、こうやどうふ、たまご、かまぼこ | ほうれんそう、しいたけ、にんじん | こめ、むぎ | 605 | 734 | | | | |
| | 大 | 高野豆腐の卵とじ | | | | | | | いんげん、にんじん | さとう | 28.4 | 33.4 |
| | 小 | いんげんのごま和え | | | | | | | ごま、さとう | 20.5 | 23.2 | |
| 25 水 | 皿 | 黒糖パン | 牛乳 | ウインナー、いか、えび | たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト | こくとうパン | 591 | 684 | | | | |
| | 大 | ブイヤベース | | | | | | | きゅうり、にんじん、とうもろこし | マカロニ、じゃがいも | 27.4 | 31.5 |
| | 小 | 大豆とツナのサラダ | | | | | | | | | 17.7 | 19.6 |
| 26 木 | 皿 | 【県産品応援メニュー】 麦ごはん | 牛乳 | 日南市外浦漁協協同組合の方が手作業で作った虎節をご飯にびつたりのそぼろにしました。 | こめ、むぎ | 573 | 694 | | | | | |
| | 皿 | 虎節そぼろ | | | | | | (★かつお) | (しょうが、うめ) | (さとう、あぶら) | 31.0 | 36.5 |
| | 大 | 春雨スープ | | | | | | とりにく | にんじん、チンゲンサイ、しいたけ | はるさめ | 11.1 | 11.9 |
| | 小 | マカロニサラダ | | | | | | とりにく | キャベツ、にんじん、ほうれんそう | マカロニ | | |
| 27 金 | 皿 | 【県産品応援メニュー】 コッペパン | 牛乳 | 1月も、A5ランクのとってもおいしい宮崎牛を提供していただきました。 | コッペパン | 653 | 794 | | | | | |
| | 大 | ビーフシチュー | | | | | | みやぎぎぎゅう、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト | じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、バター | 27.3 | 32.5 |
| | 小 | アスパラとチキンハムのソテー | | | | | | チキンハム | アスパラ、とうもろこし | あぶら | 24.1 | 28.0 |
| 30 月 | 皿 | まる麦ごはん | 牛乳 | とりにく、うすあげ | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ | こめ、まるむぎ | 633 | 761 | | | | |
| | 大 | すいとん | | | | | | | ぶたにく | (じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、あぶら) | 28.6 | 33.6 |
| | 小 | 肉野菜炒め | | | | | | | にんにく、りんご、たまねぎ、キャベツ | さとう、あぶら | 16.3 | 18.1 |
| | 小 | はちみつゆずゼリー | | | | | | | にんじん、ピーマン、(ゆずかじゅう) | (さとう、みずあめ、はちみつ) | | |
| 31 火 | 皿 | 【県産品応援メニュー】 麦ごはん | 牛乳 | 二ベを使った魚うどんです。とびうおと比べて、食感がやわらかくなっています。ちがいが分かるかな？ | こめ、むぎ | 588 | 709 | | | | | |
| | 大 | 魚うどんのすまし汁 | | | | | | (二ベ)、うずらのたまご、わかめ | にんじん、ねぎ | (かたくりこ) | 23.2 | 27.0 |
| | 小 | れんこんきんぴら | | | | | | ぎゅうにく、うすあげ、くきわかめ | れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん | あぶら、さとう、ごま油 | 15.7 | 17.3 |
| | 小 | しそ味ひじき | | | | | | (ひじき) | (しその実) | (さとう、あぶら) | | |

1月24日から1月30日は



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

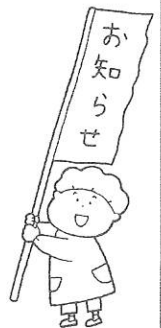
成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

※ 1月より、魚うどんの原材料に変更があります。

《原材料》

(旧)とびうお、たまご、かたくりこ
(新)二ベ、かたくりこ

主原料の魚種の変更、卵不使用の魚うどんとなりました。



リクエスト献立

卒業まで残りわずかとなった中学校3年生のみなさんを対象に、もう一度食べたい好きなメニューのアンケートを行いました。1月から3月にかけて、中学校3年生のリクエスト献立を実施します。1月は、鉄肥中と油津中の3年生がリクエストした献立です♪