



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	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	エネルギー(kcal)		
						たんぱく質(g)	脂質(g)	
9月			成人の日					
10	皿	【お正月行事食】 麦ごはん	牛乳	しいたけ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、おぎ	611	716	
大	お雑煮	とりにく				もち	27.1	30.0
小	ぶりの照焼	(ぶり)				(さとう、みずあめ、あぶら、かたくりこ)	16.4	16.8
小	紅白なます	だいこん、にんじん				さとう、ごま		
11	皿	ミルタパン ⇒ 麦ごはん	牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	ミルタパン こめ、おぎ	678	827	
大	チリコンカン	だいち、ぎゅうにく				じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	32.2	38.7
小	ひじきマヨサラダ	ひじき、とりにく				卵不使用マヨネーズ、ごま油	27.4	31.9
12	皿	麦ごはん	牛乳	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、ふかねぎ	こめ、おぎ	639	834	
大	マーボー春雨	ぶたにく				あぶら、はるさめ、ごま油、かたくりこ、さとう	19.0	22.9
小	春巻き	(ぶたにく)				(あぶら、こむぎこ、はるさめ、かたくりこ、さとう、こめこ、ラード)	18.9	23.4
小	きゅうり	きゅうり						
13	皿	【献立中3年生リクエスト献立】 減量米粉パン ⇒ 減量わかめごはん	牛乳	どうもろこし、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	こめ、おぎ	597	643	
大	コーンラーメン	わかめ				ちゅうかめん、あぶら、ごま油	28.2	30.6
小	フルーツポンチ	ぶたにく				ゼリー(もも、ぶどう、りんご、とうにゅう)、ナタデココ	15.6	16.4
16	皿	麦ごはん	牛乳	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	こめ、おぎ	578	702	
大	豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく、あつあげ、みそ				あぶら、さとう	26.5	31.0
小	中華風和え物	まぐろフレーク				ごま油、さとう	17.6	19.6
17	皿	【油津中3年生リクエスト献立】 鶏飯(麦ごはん)	牛乳	しいたけ、やまがわづけ	こめ、おぎ	648	759	
皿	(鶏飯の具)	とりにく、(たまご)				さとう、(かたくりこ、さとう)	28.0	32.5
大	(鶏飯のスープ)	ねぎ					19.6	20.7
小	たたききゅうり	きゅうり、にんにく				ごま油		
小	きざみのり	のり						
小	焼きプリンタルト	(にゅうせいひん、たまご、だっしふんにゅう)		(こむぎこ、マーガリン、さとう)				
18	皿	ヨッペパン ⇒ 華やか混ぜごはん	牛乳	たまねぎ、トマト、レタス、にんじん	こめ、おぎ	707	730	
大	BLTスープ	ベーコン				じゃがいも	20.9	21.8
小	ポテトカップグラタン	(とうにゅう、おから)				(こめこ、じゃがいも、さとう、あぶら、みずあめ)	30.5	31.7
小	ブロッコリー	ブロッコリー						
19	皿	【受験生応援メニュー・食育の日】 麦ごはん	牛乳	はくさい、たまねぎ、★だいこん、★にんじん、★しいたけ、ねぎ	こめ、おぎ	687	807	
大	白菜のみそ汁	うすあげ、みそ					27.9	30.8
小	とんかつ、一食減塩中濃ソース	★ぶたにく				こむぎこ、パンこ、あぶら	26.5	28.4
小	キャベツ	キャベツ						
20	皿	減量ヨッペパン ⇒ フォカッチャ	牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんにく	ヨッペパン フォカッチャ	660	728	
大	クリームスパゲティ	ベーコン、ぎゅうにく、チーズ				スパゲティ、あぶら、なまクリーム	23.3	25.5
小	海藻サラダ	わかめ、くきわかめ、あかかえでのり、いとかんてん				キャベツ、きゅうり、どうもろこし	27.7	31.1

※ 毎月16日(ひむか地産地消の日)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。

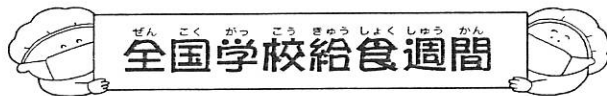
※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。

※ 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)						
			小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校					
23 月	血 大 小 小	【県産品応援メニュー】	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	しょうがは、体を温めてくれる働きがあります。	ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	こめ、むぎ	652	792					
		麦ごはん									さとういも	28.7	33.9		
		けんちん汁									かたくりこ、あぶら、さとう			22.1	25.1
		鯛のしょうがみそがけ													
きゅうり															
24 火	血 大 小	【全国学校給食週間(24~30日)】	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	いんげん、にんじん	こめ、むぎ	605	734						
		麦ごはん								さとう	28.4	33.4			
		高野豆腐の卵とじ								ごま、さとう			20.5	23.2	
		いんげんのごま和え													
黒糖パン ⇒ 麦ごはん															
25 水	血 大 小	【県産品応援メニュー】	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	きゅうり、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ	591	684						
		麦ごはん								マカロニ、じゃがいも	27.4	31.5			
		ブイヤベース											17.7	19.6	
		大豆とツナのサラダ													
26 木	血 血 大 小	【県産品応援メニュー】	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ひつたりのそぼろにしました。	しょうが、うめ	こめ、むぎ	573	694							
		麦ごはん							(さとう、あぶら)	31.0	36.5				
		虎節そぼろ							はるさめ			11.1	11.9		
		春雨スープ													
マカロニサラダ															
27 金	血 大 小	【県産品応援メニュー】	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。	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト	こめ、むぎ	653	794							
		ヨッペパン ⇒ 麦ごはん							じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	27.3	32.5				
		ビーフシチュー							あぶら			24.1	28.0		
		アスパラとチキンハムのソテー													
30 月	血 大 小	【県産品応援メニュー】	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							
		まる麦ごはん							(じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、あぶら)	28.6	33.6				
		すいとん							さとう、あぶら			16.3	18.1		
		肉野菜炒め													
はちみつゆずゼリー															
31 火	血 大 小	【県産品応援メニュー】	牛乳	ニ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？	にんじん、ねぎ	こめ、むぎ	588	709							
		麦ごはん							(かたくりこ)	23.2	27.0				
		魚うどんのすまし汁							あぶら、さとう、ごま油			15.7	17.3		
		れんこんきんぴら													
しそ味ひじき															

1月24日から1月30日は



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？

成長期に骨量をも高めることは、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) ニベ、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！