



令和7年

1月献立予定表(A)

薩摩川内市立
川内学校給食センター



献立は、市のホームページでも確認できます。

	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。
	主 食	牛乳	お か す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9 木	①むぎごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④さばのみぞれ煮 ⑤大豆ふりかけ	①こめ おおむぎ ③さといも	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④さばのみぞれに ⑤だいすふりかけ	③にんじん ごぼう だいこん ぶかねぎ しょうが こんにゃく	③かつおぶし	648 747	25.8 28.7	さばのみぞれ煮 さば 大根 しょうゆ 砂糖 醸造酢 発酵調味料 でん粉 魚エキス 昆布だし 大豆ふりかけ 大豆 とうもろこし しょうゆ 砂糖 でん粉 ドロマイト 乾燥マッシュポテト 黒のり たんぱく加水分解物 みりん かぼちゃ 還元水あめ カロチン色素 昆布エキス ビタミン酸第二鉄 酵母エキス 加工でんぷん ビタミンC みかんジャム みかん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ベクチン 酸味料 香料 還元麦芽糖水あめ ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 植物性たんぱく 還元水あめ 大豆油 チキンオイル 香辛料 ドロマイト ビロリン酸鉄 焼成Ca 豆マリン 大豆 青えんどう豆 玉ねぎ 砂糖 赤いんげん豆 オリーブオイル 赤ピーマン レモン果汁 醸造酒 こしょう 増粘剤 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 黒ごまパテ ごま 水あめ 砂糖 ヘム鉄 加工でんぷん 乳化剤 香料 カットウィンナー 豚肉 豚脂 大豆たんぱく 砂糖 香辛料 加工でん粉 酵素製剤 L-グルタミン酸Na コラーゲンゲルシング いわしフライ【小麦】 いわし パン粉 小麦粉 増粘剤 さつま揚げ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たんぱく 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油脂 アミノ酸 高菜漬 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸等 ソルビトール 酸味料 イタリアンドレッシング 植物油 醸造酢 砂糖 玉ねぎ トマト 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキス 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 寒天 麦芽糖 増粘剤 ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 大豆 加工でんぷん 乳化剤 ちゅうけみそ 米 大豆 アミノ酸 甘味料 にんじんだレッシング 植物油 にんじん酢漬 砂糖 たまねぎ酢漬 醸造酢 レモン果皮 オレンジ果汁 増粘剤 アミノ酸 セルロース 香料 香辛料抽出物 カロチノイド色素 麦芽糖 寒天 増粘多糖類
10 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③白菜とミートボールのスープ煮 ④ポテトと豆のホットサラダ ⑤みかんジャム	①こめこいりパン ③オリーブオイル さんおんとう ④じゃがいも アーモンド オリーブオイル さんおんとう ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④まめマリネ	③にんじん たまねぎ はくさい セロリ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん コーン レモン パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう	616 753	20.9 25.1	
14 火	①むぎごはん 	②牛乳	③ビーフ大根カレー ④アスパラガスのソテー	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく だいす ひよこまめ ④ベーコン かんてん	③たまねぎ にんじん だいこん カラフル グリーンピース にんにく しょうが トマト りんご ブルーベリー ④キャベツ にんじん アスパラガス コーン	③あかフィン カレーニ ウスターソース ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	669 811	23.9 28.4	
15 水	①コッペパン 	②牛乳	③ウィンナースープ ④いわしフライ ⑤黒ごまパテ	①コッペパン ③じゃがいも ④なたねあぶら ⑤くろごまパテ	②ぎゅうにゅう ③カットウィンナー とうふ ④いわしフライ	③にんじん たけのこ えだまめ チンゲンサイ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	618 810	23.6 30.4	
16 木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③里いものみそ煮 ④れんこんと高菜の油炒め	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも さんおんとう ④さんおんとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ むぎみそ ④ぶたにく かつおぶし	③にんじん たけのこ しょうが こんにゃく いんげん ④れんこん たかなづけ	③かつおぶし こいくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ みりん	631 764	25.1 29.9	
17 金	①バターロールパン 	②牛乳	③ガリパチキンスパゲッティ ④イタリアンサラダ	①バターパン ③スパゲッティ オリーブオイル とうとうマーガリン ④じゃがいも イタリアンドレッシング	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム こまつな ④きゅうり コーン ブロッコリー ピーマン	③とりがらスープ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう	639 805	24.3 29.9	
20 月	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③おろし汁 ④豚みそ ⑤ねったぼ	①さつませんだいまい おおむぎ ④サラダあぶら さんおんとう ごま ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく ひよこまめ だいす ちゅうけみそ	③にんじん こまなつ だいこん しめじ こんにゃく ④にんじん にら しょうが	③かつおぶし こんぶ うすくちしょうゆ さけ	663 789	27.9 33.1	
21 火	①米粉入りパン 	②牛乳	③さつまいものカレーシチュー ④薩摩川内市産にんじんのラペ	①こめこいりパン ③さつまいも サラダあぶら でんぷん ④にんじんだレッシング アーモンド	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう	③たまねぎ カラフル マッシュルーム グリーンピース ④にんじん たまねぎ レーズン コーン	③とりがらスープ カレーニ こめこホワイトルー コンソメ カレーニ	680 838	21.9 26.3	

- ◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
- ◆◆【世界の料理】は、17日「イタリア」です。◆◆
- ◆◆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆
- ◆◆20日～27日は、「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」です。鹿児島県の郷土料理や地場産物をたくさん使った献立が登場します。この期間中に、「かごしまの味」に親しみ、たくさん味わってください。◆◆

★学校給食への理解や関心を深めることを目的に

1月24日～30日の期間『全国学校給食週間』が実施されます★

鹿児島県では『鹿児島をまるごと味わう学校給食』を計画しています。鹿児島県内産の食材を活用することで『地域の特産物や郷土料理、産業への関心をもち、感謝の心や健康によい食生活のあり方を身に付けてほしい』という願いが込められた取組です。

川内学校給食センターでは1月20日～1月27日の期間に、県内産の食材で作る「おろし汁」「さつまいものカレーシチュー」「きびなごのサクサク揚げ」「さばのピリ辛香味ダレ」を計画しています。また、鹿児島の郷土料理を知ってほしい！食べてほしい！との願いを込めて「豚みそ」「鶏飯」「豚汁」「ねったぼ」も計画しています。お楽しみに。

★～お知らせ～★

「鹿児島県飲食生活衛生同業組合 薩摩川内支部」より学校給食食材に心温まる寄贈がありました。

そこで、「鹿児島をまるごと味わう学校給食」の取組に合わせ、地元でとれたにんじんと深ネギを提供していただきました。

にんじんと深ネギは、下記のとおり使用しています。感謝していただきましょう。

・薩摩川内市産にんじんのラペの「にんじん 314 k g」

・さばのピリ辛香味だれ(薩摩川内市産深ねぎ入り)の「深ネギ 62 k g」





令和7年

1月献立予定表(A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目（しょうゆ・油・小麦は除く）】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
22 水	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③鶏飯 ④きびなこのサクサク揚げ ⑤ふわっといちご	①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ⑤ふわっといちご	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④きびなこのサクサクフライ	③にんじん しいたけ ねぎ ゆず	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	666 788	24.9 29.5	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応用】に掲載してあります。 ふわっといちご 砂糖 豆乳加工食品 もち粉 麦芽糖 いちご コーンスターチ 食物繊維 ぶどう糖果糖液糖 水あめ 乳化剤 こんにやく粉加工品 増粘剤 着色料 ストロベリー果汁加工品 ビタミンC pH調整剤 セルロース 香料 酸化防止剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 デキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 きびなこのサクサクフライ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 小麦粉 大豆粉 砂糖 香料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 ぶどう糖 パン酵母 ショートニング つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香料 酒精 甘草 米ぬか 調味料 ソルビトール ステビア くんなし色素 酸味料 かぼちゃウィンナー 豚肉 豚脂 かぼちゃ 大豆たん白 砂糖 香料 加工でん粉 酵素製剤 レーグルタミン酸Na 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 コラーゲンケーシング カクテルウィンナー 豚肉 豚脂肪 水あめ 植物性たん白 砂糖 香料 加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩 米粉豆乳プリンタルト 豆乳 砂糖 米粉 ショートニング 加工油脂 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 大豆粉 コーンフラワー 植物油 水溶性食物繊維 しょうゆ 炭酸Ca 発酵調味料 加工でん粉 乳化剤 グル化剤 カラメル色素 香料 ビロリン酸第二鉄 増粘剤 安定剤 メタリン酸Na カロチノイド色素 クリーム（植物性） 大豆 りんごゼリー りんご果汁 砂糖 水溶性食物繊維 ぶどう糖果糖液糖 グル化剤 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ハンバーグ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 植物性たん白 砂糖 水溶性食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 生姜 香料 加工でん粉 セルロース 炭酸Ca ビロリン酸第二鉄
23 木	①さつま煮パン 	②牛乳	③とり肉のトマト煮 ④カリフラワーとウィンナーのソテー	①コッペパン さつまいも ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かぼちゃウィンナー かんでん	①おちゃのは ③たまねぎ トマト アスパラガス セロリ にんにく しめじ ④キャベツ しょうが ピーマン カリフラワー	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ あかワイン こしょう コンソメ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	620 762	23.9 28.8	
24 金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③塩豚汁 ④さばのピリ辛香味だれ (薩摩川内市産サネギ入り)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも サラダあぶら ④なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④さば	③にんじん ごぼう だいこん こまつな こんにやく しょうが ④ふかねぎ しょうが	③かつおぶし うすくちしょうゆ ④トウバンジャン うすくちしょうゆ す さけ	622 753	27.7 33.1	
27 月	①たてわり 米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃポトフ ④ミートサンド	①こめこいりパン ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③カクテルウィンナー ④ぶたにく だいす ひよこまめ	③かぼちゃ たまねぎ セロリ スズキニ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう コンソメ ④ケチャップ コンソメ こしょう のうこうソース ナツメグ	641 790	25.8 31.1	
28 火	①むぎごはん 	②牛乳	③あさりの中華スープ ④ルーローハン ⑤米粉豆乳プリンタルト	①こめ おおむぎ ③ごまあぶら でんぶん ④でんぶん ざらめ サラダあぶら ⑤こめこいりプリンタルト	②ぎゅうにゅう ③あさり とうふ ④ぶたにく うすらたまご	③だいこん たけのこ えのきたけ チンゲンサイ しいたけ しょうが ④たまねぎ ふかねぎ にんにく しょうが	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん す	680 799	27.4 32.5	
29 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③マカロニのグラタン風 ④アップルフルーツ	①こめこいりパン ③マカロニ クリーム(植物性) でんぶん サラダあぶら ④ナタデココ りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン	③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ④りんご りんごジュース みかん	③とりがらスープ こめこいり コンソメ こしょう	622 778	21.3 25.7	
30 木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③じゃがいものみそバター煮 ④ほうれん草のソテー	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら とうにゅうマーガリン ごま ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいす むぎみそ ④ベーコン かんでん	③にんじん コーン いんげん たまねぎ にんにく しょうが ④ほうれん草 カリフラワー キャベツ にんじん	③とりがらスープ さけ みりん うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	629 761	24.3 28.9	
31 金	①丸型カット 米粉パン 	②牛乳	③ミネストローネ ④ハンバーグのマスタードソース	①こめこいりパン ③じゃがいも オリーブオイル さんおんとう ④ノンエッグマヨネーズ はちみつ さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ハンバーグ	③にんじん たまねぎ セロリ トマト スズキニ ピーマン にんにく ④たまねぎ パセリ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ あかワイン こしょう ④うすくちしょうゆ つゆマスタード	638 797	26.4 32.6	

災害時の『食』を備えましょう

はんしん あわ じ だいしん さい ねん
阪神・淡路大震災から30年



1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。

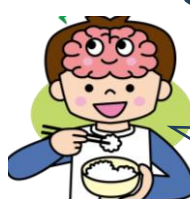
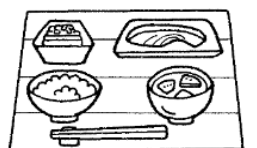
厳しい寒さの中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました※。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※ 2018（平成30）年8月31日に同協議会は解散し、この取組は、公益財団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

バランスのとれた食事をよくかんで、食べましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。