

令和6年度

1月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



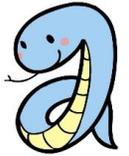
月	火	水	木	金																																					
<p>新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切に してこの1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も 安全でおいしく楽しみな給食を届けるため、給食室 一同がんばってまいります。よろしくお願いいたします。</p> <p>受け継ごう 日本の食文化</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>七草がゆ</p> <p>七草がゆは、1月7日の朝に 1年の健康を祈って食べます。 春の七草とは、せり、なずな ごぎょう、はこべら、ほとけの ぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だ いこん)のこです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>鏡開き</p> <p>1月11日は鏡開きの日です。 お供えした鏡もちを下げたお汁 粉にして食べます。鏡もちは年 神様へお供えした神聖なものな ので、刃物で切るのではなく、 木づちや手などで小さくわります。</p> </div> </div>	<p>8</p> <p>始業式</p> <p>おもに体をつくる もとなる食品</p> <p>おもにエネルギーの もとなる食品</p> <p>おもに体の調子を整える もとなる食品</p> <p>エネルギー・たんぱく質</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>564 kcal , 23.5 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>717 kcal , 28.1 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>857 kcal , 33.1 g</td> </tr> </table>	幼稚園	564 kcal , 23.5 g	小学校	717 kcal , 28.1 g	中学校	857 kcal , 33.1 g	<p>9</p> <p>④ブロッコリーサラダ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③ポークカレー</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・だいず・スキムミルク</p> <p>④ひよこまめ・あおえんどうまめ レッドキドニー</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③じゃがいも・あぶら</p> <p>④ピーナッツ・さとう オリブオイル</p> <p>③にんじん・たまねぎ・りんご えだまめ</p> <p>③④にんにく</p> <p>④ブロッコリー・キャベツ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・あぶらあげ・かまぼこ</p> <p>④にぼし</p> <p>①こめ</p> <p>③さといも・しらたまだんご</p> <p>④あぶら・ごま・ピーナッツ みずあめ ④⑤さとう</p> <p>③ほししいたけ・はくさい しゅんぎく</p> <p>③⑤にんじん ⑤だいこん</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>497 kcal , 22.9 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>665 kcal , 28.4 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>815 kcal , 34.4 g</td> </tr> </table>	幼稚園	497 kcal , 22.9 g	小学校	665 kcal , 28.4 g	中学校	815 kcal , 34.4 g	<p>10 *お正月献立*</p> <p>④田作り</p> <p>⑤紅白なます</p> <p>①少なめ白ごはん</p> <p>③お雑煮</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ</p> <p>④ぎょうざ</p> <p>①パン</p> <p>③ちゃんぽんめん・あぶら</p> <p>④こむぎこ</p> <p>③たまねぎ・はねぎ・にんじん もやし・はくさい・きくらげ にんにく・しょうが</p> <p>⑤キャベツ・きゅうり・しそ</p> <p>①ぶたにく</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・とうふ</p> <p>⑤れんにゅう・スキムミルク</p> <p>①こめ・ごまあぶら</p> <p>③マロニー・あぶら</p> <p>⑤みずあめ</p> <p>①にんにく・にんじん・コーン はくさいキムチ・えだまめ</p> <p>③しょうが・こまつな・しめじ ねぶかねぎ ④りんご</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>577 kcal , 22.1 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>625 kcal , 23.2 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>747 kcal , 27.7 g</td> </tr> </table>	幼稚園	577 kcal , 22.1 g	小学校	625 kcal , 23.2 g	中学校	747 kcal , 27.7 g																				
幼稚園	564 kcal , 23.5 g																																								
小学校	717 kcal , 28.1 g																																								
中学校	857 kcal , 33.1 g																																								
幼稚園	497 kcal , 22.9 g																																								
小学校	665 kcal , 28.4 g																																								
中学校	815 kcal , 34.4 g																																								
幼稚園	577 kcal , 22.1 g																																								
小学校	625 kcal , 23.2 g																																								
中学校	747 kcal , 27.7 g																																								
<p>13</p> <p>成人の日</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③豆腐ポトフ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ウィンナー・ぶたにく・とうふ とうにゅう</p> <p>④とりにく</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>④じゃがいも・マーマレード</p> <p>③キャベツ・にんじん・だいこん ブロッコリー</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>530 kcal , 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>649 kcal , 28.9 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>783 kcal , 35.2 g</td> </tr> </table>	幼稚園	530 kcal , 25.2 g	小学校	649 kcal , 28.9 g	中学校	783 kcal , 35.2 g	<p>14</p> <p>④鶏肉のマーマレード煮</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③親子どんぶりの具</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・たまご・さつまあげ ほうれんそう</p> <p>⑤ヨーグルト(中学生のみ)</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③あぶら・てんぷん</p> <p>③④さとう</p> <p>④ごま</p> <p>③ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ ほうれんそう</p> <p>③④にんじん</p> <p>④はくさい・きゅうり・コーン</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>528 kcal , 22.7 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>647 kcal , 25.1 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>787 kcal , 28.9 g</td> </tr> </table>	幼稚園	528 kcal , 22.7 g	小学校	647 kcal , 25.1 g	中学校	787 kcal , 28.9 g	<p>15</p> <p>④白菜と胡瓜のごま和え</p> <p>⑤ヨーグルト(中のみ)</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③親子どんぶりの具</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ</p> <p>④ぎょうざ</p> <p>①パン</p> <p>③ちゃんぽんめん・あぶら</p> <p>④こむぎこ</p> <p>③たまねぎ・はねぎ・にんじん もやし・はくさい・きくらげ にんにく・しょうが</p> <p>⑤キャベツ・きゅうり・しそ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>424 kcal , 21.9 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>637 kcal , 30.2 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>825 kcal , 38.4 g</td> </tr> </table>	幼稚園	424 kcal , 21.9 g	小学校	637 kcal , 30.2 g	中学校	825 kcal , 38.4 g	<p>16</p> <p>④焼きぎょうざ</p> <p>⑤添え野菜</p> <p>①コッパパン(幼ロールパン)</p> <p>③ちゃんぽん</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ</p> <p>④ぎょうざ</p> <p>①こめ・ごまあぶら</p> <p>③マロニー・あぶら</p> <p>⑤みずあめ</p> <p>①にんにく・にんじん・コーン はくさいキムチ・えだまめ</p> <p>③しょうが・こまつな・しめじ ねぶかねぎ ④りんご</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>577 kcal , 22.1 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>625 kcal , 23.2 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>747 kcal , 27.7 g</td> </tr> </table>	幼稚園	577 kcal , 22.1 g	小学校	625 kcal , 23.2 g	中学校	747 kcal , 27.7 g														
幼稚園	530 kcal , 25.2 g																																								
小学校	649 kcal , 28.9 g																																								
中学校	783 kcal , 35.2 g																																								
幼稚園	528 kcal , 22.7 g																																								
小学校	647 kcal , 25.1 g																																								
中学校	787 kcal , 28.9 g																																								
幼稚園	424 kcal , 21.9 g																																								
小学校	637 kcal , 30.2 g																																								
中学校	825 kcal , 38.4 g																																								
幼稚園	577 kcal , 22.1 g																																								
小学校	625 kcal , 23.2 g																																								
中学校	747 kcal , 27.7 g																																								
<p>17</p> <p>④りんご</p> <p>⑤ムース</p> <p>①キムチチャーハン</p> <p>③鶏肉とマロニーのスープ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ</p> <p>④ぎょうざ</p> <p>①こめ・ごまあぶら</p> <p>③マロニー・あぶら</p> <p>⑤みずあめ</p> <p>①にんにく・にんじん・コーン はくさいキムチ・えだまめ</p> <p>③しょうが・こまつな・しめじ ねぶかねぎ ④りんご</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>577 kcal , 22.1 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>625 kcal , 23.2 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>747 kcal , 27.7 g</td> </tr> </table>	幼稚園	577 kcal , 22.1 g	小学校	625 kcal , 23.2 g	中学校	747 kcal , 27.7 g	<p>20 *鹿児島をまるごと味わう日*</p> <p>⑥がね</p> <p>④鶏飯の具</p> <p>⑥さつまポテト</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③鶏飯のスープ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③のり</p> <p>④たまご・とりにく</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>④⑤あぶら ④⑥さとう</p> <p>⑥こむぎこ</p> <p>⑥さつままいも ⑥みずあめ</p> <p>③はねぎ</p> <p>④ほししいたけ・つぼづけ・にんじん みかんのかわ</p> <p>④⑤にんじん ⑤ごぼう・かぼちゃ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>553 kcal , 18.2 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>676 kcal , 21.7 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>767 kcal , 25.8 g</td> </tr> </table>	幼稚園	553 kcal , 18.2 g	小学校	676 kcal , 21.7 g	中学校	767 kcal , 25.8 g	<p>21 *鹿児島をまるごと味わう日*</p> <p>④白菜のおかか和え</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③とんこつのみそ煮</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・ぶたなんこつ・あつあげ さつまあげ・みそ</p> <p>④かつおぶし</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③あぶら</p> <p>③くろざとう</p> <p>④さとう</p> <p>③しょうが・だいこん・こんにゃく にんじん・ごぼう・さやいんげん</p> <p>④はくさい・ほうれんそう えのきたけ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>521 kcal , 24.5 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>636 kcal , 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>773 kcal , 33.6 g</td> </tr> </table>	幼稚園	521 kcal , 24.5 g	小学校	636 kcal , 27.8 g	中学校	773 kcal , 33.6 g	<p>22 *鹿児島をまるごと味わう日*</p> <p>④豚どんの具</p> <p>⑤ぼんかん(幼1/2個)</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③冬野菜のみそ汁</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③あつあげ・おから・みそ</p> <p>④ぶたにく</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③さといも</p> <p>④あぶら・さとう</p> <p>③はくさい・だいこん・ほうれんそう にら ③④にんじん</p> <p>④たまねぎ・はねぎ・しょうが</p> <p>⑤ぼんかん</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>531 kcal , 23.7 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>665 kcal , 26.8 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>801 kcal , 32.6 g</td> </tr> </table>	幼稚園	531 kcal , 23.7 g	小学校	665 kcal , 26.8 g	中学校	801 kcal , 32.6 g	<p>23</p> <p>④ケンムンのおやつ</p> <p>①県産小麦のコッパパン(幼ロールパン) ③あおさうどん</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・さつまあげ・あおさのり</p> <p>④だいず</p> <p>①パン</p> <p>③うどん・あぶら</p> <p>④アーモンド・くろざとう</p> <p>③にんじん・たまねぎ・こまつな はねぎ・ほししいたけ</p> <p>④バナナチップ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>454 kcal , 19.5 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>641 kcal , 26.0 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>809 kcal , 31.5 g</td> </tr> </table>	幼稚園	454 kcal , 19.5 g	小学校	641 kcal , 26.0 g	中学校	809 kcal , 31.5 g	<p>24 *鹿児島をまるごと味わう日*</p> <p>④きびなごのアングレースソース</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③かねん団子汁</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③さつまあげ</p> <p>④きびなご</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③さつままいも・だんごのこな</p> <p>④てんぷん・あぶら・さとう・パンこ</p> <p>③はくさい・にんじん・ほししいたけ こまつな・はねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>幼稚園</td> <td>538 kcal , 20.4 g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>659 kcal , 22.8 g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>799 kcal , 27.6 g</td> </tr> </table>	幼稚園	538 kcal , 20.4 g	小学校	659 kcal , 22.8 g	中学校	799 kcal , 27.6 g
幼稚園	577 kcal , 22.1 g																																								
小学校	625 kcal , 23.2 g																																								
中学校	747 kcal , 27.7 g																																								
幼稚園	553 kcal , 18.2 g																																								
小学校	676 kcal , 21.7 g																																								
中学校	767 kcal , 25.8 g																																								
幼稚園	521 kcal , 24.5 g																																								
小学校	636 kcal , 27.8 g																																								
中学校	773 kcal , 33.6 g																																								
幼稚園	531 kcal , 23.7 g																																								
小学校	665 kcal , 26.8 g																																								
中学校	801 kcal , 32.6 g																																								
幼稚園	454 kcal , 19.5 g																																								
小学校	641 kcal , 26.0 g																																								
中学校	809 kcal , 31.5 g																																								
幼稚園	538 kcal , 20.4 g																																								
小学校	659 kcal , 22.8 g																																								
中学校	799 kcal , 27.6 g																																								



令和6年度

1月こんだてよていひょう

No.2



薩摩川内市立里学校給食センター

27	28	29	30	31 *里中学生考案献立*
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいす・チーズ スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とうふ ④ひじき・しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・とりにく・あつあげ	②ぎゅうにゅう ③とりにく	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④きびなご
①こめ・むぎ ③じゃがいも ④あぶら ④さとう	①こめ・むぎ ③あぶら ④さとう ④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③さといも・でんぶん・ごまあぶら ごむぎこ ③④さとう・あぶら ④さつまいも・ごま	①パン ③マーガリン・さつまいも・こむぎこ ④パンこ・さとう ⑤あぶら	①こめ・むぎ ③じゃがいも・マカロニ ④あぶら ④さとう・ごま ⑤ミルク
③にんにく・にんじん・えだまめ たまねぎ・しめじ ④きゅうり・キャベツ あまなつみかん・レモン	③ほししいたけ・えのきだけ・はくさい いとこんにゃく・だいずもやし しゅんぎく・ねぶかねぎ ③④にんじん ④きゅうり・もやし	③ごぼう・にんじん・たまねぎ れんこん・キャベツ・はくさい チンゲンサイ・にんにく・しょうが	③にんじん・かぶ・ほうれんそう はくさい・ブロッコリー・コーン マッシュルーム ③④たまねぎ ⑤キャベツ	③にんじん・たまねぎ・キャベツ こまつな・パセリ
509 kcal , 18.4 g 665 kcal , 22.3 g 842 kcal , 28.8 g	474 kcal , 22.1 g 620 kcal , 27.1 g 748 kcal , 33.0 g	548 kcal , 17.2 g 684 kcal , 18.5 g 842 kcal , 22.0 g	532 kcal , 22.2 g 688 kcal , 27.6 g 839 kcal , 32.9 g	568 kcal , 20.8 g 705 kcal , 24.4 g 820 kcal , 28.2 g

ビタミンC. 皮ふをじょうぶにする。

2. かぜのウイルスからからだをまもる。

ビタミンCが足りないと...

 血が止まりにくい	 歯ぐきから血が出る
 骨が弱くなる	 かぜをひきやすい
 顔にプツプツができる	 イライラしておこりっぽくなる

寒くなると、空気がかわいてかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、ビタミンCが大切な働きをします。



寒い外と、あたたかい部屋を出たり入ったりするときに、からだが慣れるのにもビタミンCが必要です。

ビタミンCを多く含む食べ物

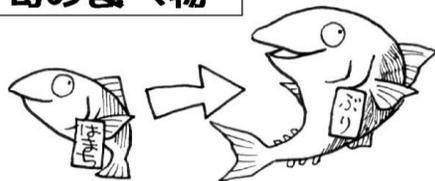


かぜをひいてしまったら...

熱があるとき 熱があると体の水分が失われやすいので水分の多いものを食べましょう。食欲がないときは、のどごしがよくて消化のよいプリンやアイスクリームなどを、食欲があるときは栄養のある普通の食事で大丈夫です。	のどがいたいとき カレーなど香辛料を使った刺激のある食べ物をさけて、なるべくのどの通りがよくて栄養価の高い食べ物（ヨーグルトやプリンなど）を食べるようにしましょう。
せきがでるとき 固い食べ物や水気の多すぎる食べ物はやめましょう。のどの通りがよくトロリとして口当たりのよいゼリーや豆腐、ポタージュなどを食べましょう。	おう吐、下痢のとき おう吐や下痢のときに、冷たいのみものを飲むのはひかえましょう。体温くらいの温度の野菜スープや冷たくないスポーツドリンクなどをゆっくり飲んで水分を補給しましょう。

旬の食べ物

ぶり



ぶりはしほっせうおと呼ばれる、大きくなるまでに何度か呼び名が変わります。「はまち」という名も、ぶりという名になるまでの途中の呼び名です。冬にとれるぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、あぶらがのってとくに美味しいとされています。

昔、海の魚が手に入りやすかった山村では、お正月のごちそうに、塩づけのぶりを食べたそうです。ぶりは切り身にして、しょうゆとみりんなどで照り焼きにして食べるとおいしいですよ。

ひさしぶりの給食です。冬休み、みなさんはどんなお昼ごはんを食べていましたか？おせちりょうりをおてつだいしたり、食べたりましたか？さむくなると、給食をくばっているうちにさめてしまいやすくなります。できるだけテキパキくばって、体をあたためてくださいね。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

