



★リクエスト給食(海星中学校 3 年生のリクエストメニュー)

日曜日	配置図	献立名	おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 金		<div>お正月メニュー</div> <div>①すす(田舎寿司)</div> <div>②薩摩雑煮</div> <div>③アーモンド入り田作り</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>じょうはくとう</div> <div>サラダあぶら</div> <div>②さといも</div> <div>③アーモンド ごま</div> <div>ちゅうそうとう みずあめ</div>	<div>①なまりぶし こんぶ</div> <div>②とりにく かまぼこ</div> <div>えび</div> <div>③まいわし</div>	<div>①にんじん ごぼう</div> <div>だいこん たけのこ</div> <div>しいたけ</div> <div>②はくさい にんじん</div> <div>ほうれんそう しいたけ</div> <div>だいずもやし</div>	幼	480	30.2
						小	565	36.3
						中	693	44.4
13 火		<div>①むぎごはん</div> <div>②麻婆豆腐</div> <div>③ほうれん草の中華和え</div> <div>リクエスト給食</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②ちゅうそうとう</div> <div>ばれいしょでんぷん</div> <div>サラダあぶら ごまあぶら</div> <div>③さんおんとう ごま</div> <div>ごまあぶら</div>	<div>②ぶたにく ぎゅうにく</div> <div>だいず</div> <div>もめんとうふ</div> <div>あかみそ</div> <div>むぎみそ</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>しいたけ たけのこ</div> <div>にんにく しょうが</div> <div>③ほうれんそう にんじん</div> <div>キャベツ</div>	幼	517	23.5
						小	649	28.4
						中	797	34.6
14 水		<div>①バーガーパン ★</div> <div>②ABC スープ ★</div> <div>③照焼チキンパティ ★</div> <div>④添え野菜(キャベツ・大根・にんじん)</div> <div>⑤スライスチーズ(中のみ)</div>	<div>①コッペパン</div> <div>②じゃがいも</div> <div>アルファベットマカロニ</div> <div>じょうはくとう</div> <div>オリーブオイル</div>	<div>②ぶたにく</div> <div>③てりやきチキンパティ</div> <div>⑤スライスチーズ</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>キャベツ えだまめ</div> <div>トマト</div> <div>③キャベツ だいこん</div> <div>にんじん</div>	幼	452	22.3
						小	644	30.2
						中	776	37.9
15 木		<div>①むぎごはん</div> <div>②白菜のみそ汁</div> <div>③ひじき丼</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②じゃがいも</div> <div>③サラダあぶら</div> <div>じょうはくとう</div>	<div>②わかめ とうふ</div> <div>むぎみそ</div> <div>③とりにく だいず</div> <div>さつまあげ ひじき</div>	<div>②はくさい たまねぎ</div> <div>にんじん ねぶかねぎ</div> <div>③にんじん グリンピース</div> <div>とうもろこし</div>	幼	487	209
						小	621	25.6
						中	780	31.5
16 金		<div>①むぎごはん</div> <div>②ミートボールのスープ煮</div> <div>③かぼちゃコロッケ</div> <div>④添え野菜(ブロッコリー・カリフラワー)</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②じゃがいも</div> <div>③だいずあぶら</div> <div>④じょうはくとう</div> <div>オリーブオイル</div> <div>ごま</div>	<div>②ミートボール</div>	<div>②にんじん たまねぎ</div> <div>キャベツ こまつな しめじ</div> <div>③かぼちゃコロッケ</div> <div>④ブロッコリー</div> <div>カリフラワー</div> <div>レモンかじゅう</div>	幼	501	17.2
						小	650	20.8
						中	813	25.7
19 月		<div>①むぎごはん</div> <div>②親子どんぶり</div> <div>③キャベツのセサミサラダ</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②ばれいしょでんぷん</div> <div>③ごま</div> <div>じょうはくとう</div> <div>オリーブオイル</div>	<div>②とりにく</div> <div>かまぼこ</div> <div>あぶらあげ</div> <div>たまご</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>しいたけ はねぎ</div> <div>③キャベツ にんじん</div> <div>とうもろこし</div>	幼	493	22.7
						小	632	27.5
						中	787	33.2
20 火		<div>①むぎごはん</div> <div>②肉豆腐</div> <div>③小松菜とえのきの和風ソテー</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②ちゅうそうとう</div> <div>サラダあぶら</div> <div>③さんおんとう</div> <div>ごまあぶら ばれいしょでんぷん</div>	<div>②もめんとうふ</div> <div>ぶたにく</div> <div>③あぶらあげ</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>はくさい インゲン</div> <div>きくらげ</div> <div>③えのきたけ こまつな</div> <div>にんじん りょくとうもやし</div>	幼	513	21.6
						小	611	25.2
						中	780	32.4
21 水		<div>リクエスト給食</div> <div>①むぎごはん</div> <div>②ポークカレー ★</div> <div>③だいこん</div> <div>大根サラダ</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②じゃがいも</div> <div>サラダあぶら</div> <div>③ごま じょうはくとう</div> <div>サラダあぶら</div>	<div>②ぶたにく</div> <div>スキムミルク</div> <div>こなチーズ</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>グリンピース りんご にんにく</div> <div>③だいこん にんじん</div> <div>きゅうり とうもろこし</div> <div>れもんかじゅう</div>	幼	532	18.0
						小	634	20.9
						中	781	24.9
22 木		<div>①むぎごはん</div> <div>②だいこんのみそ汁</div> <div>③ヨコワのごまだれがけ</div> <div>④添え野菜(キャベツ・大根・にんじん)</div>	<div>①こめ むぎ</div> <div>②さといも</div> <div>③ばれいしょでんぷん</div> <div>だいずあぶら ごま</div> <div>じょうはくとう</div>	<div>②むぎみそ</div> <div>とうふ</div> <div>あぶらあげ</div> <div>③よこわ(まぐろ)</div>	<div>②ごぼう にんじん</div> <div>ねぶかねぎ</div> <div>③キャベツ だいこん</div> <div>にんじん</div>	幼	558	26.8
						小	665	31.9
						中	814	39.0
23 金		<div>①にくまん</div> <div>②しょうゆラーメン ★</div> <div>③あつあげ</div> <div>厚揚げのチリソース炒め</div> <div>リクエスト給食</div>	<div>①にくまん</div> <div>②ちゅうかめん ごま</div> <div>サラダあぶら</div> <div>③じょうはくとう</div> <div>サラダあぶら</div>	<div>②ぶたにく</div> <div>③あつあげ ぶたにく</div> <div>だいず</div>	<div>②たまねぎ にんじん</div> <div>キャベツ きくらげ</div> <div>りょくとうもやし はねぎ</div> <div>にんにく しょうが</div> <div>③たまねぎ えだまめ</div> <div>にんにく</div>	幼	499	26.8
						小	584	31.8
						中	748	41.0





学校給食週間

日 曜 日	は い ち ず 配 置 図	こ ん だ て め い 献 立 名	おもに エネルギーとなる	おもに <sup>からだ</sup> 体をつくる	おもに <sup>からだ ちょうし</sup> 体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
26 月		<div>リクエスト給食</div> <div>① むぎごはん あまみ けいはん ② 奄美の鶏飯 ★ こくとうだいがくいも ③ 黒糖大学芋 いっしょく ④ 一食きざみのり</div>	①こめ むぎ ②じょうはくとう ③さつまいも くろざとう だいずあぶら	②とりにく きんしたまご ④きざみのり	②しいたけ にんじん つぼづけ きぬさや はねぎ しょうが	幼	543	17.1
						小	642	19.9
						中	823	25.2
27 火		① むぎごはん ② ふるさとたっぷり汁 あまから ③ きびなごの甘辛たれ はくさい ④ 白菜のおかか和え あ	①こめ むぎ ②さといも さつまいも ③ばれいしょでんがん じょうはくとう ごま だいずあぶら	②むぎみそ ③きびなご ④かつおぶし	②だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが こんにゃく ③しょうが ④はくさい にんじん	幼	509	20.8
						小	608	24.7
						中	739	28.6
28 水		① むぎごはん こんさいじる ②根菜汁 ぶたにく ③豚肉のねぎ塩丼 しおどん	①こめ むぎ ②さつまいも ③さんおんとう サラダあぶら	②あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく	②だいこん れんこん にんじん ごぼう はねぎ ③ねぶかねぎ にんじん キャベツ にんにく れもんかじゅう	幼	515	20.0
						小	611	23.2
						中	776	29.0
29 木		① むぎごはん しお なべ ② 塩ちゃんこ鍋 ぶた ③ 豚みそ	①こめ むぎ ②じょうはくとう ③じょうはくとう ごま サラダあぶら	②とりにく つくね がんもどき あぶらあげ ③ぶたにく だいず ちゅうけみそ むぎみそ	②ねぶかねぎ だいこん にんじん はくさい しいたけ ③にんじん にら ごぼう	幼	547	23.5
						小	656	27.8
						中	792	32.7
30 金		かごしまけんさんこむぎ ① 鹿児島県産小麦のコッペパン ② コーンシチュー ③ ツナサラダ	①かごしまけんさん こむぎのコッペパン ②じゃがいも サラダあぶら ③ノンエッグマヨネーズ	②とりにく カットウインナー ③かつおフレーク	②たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー ③だいこん キャベツ にんじん とうもろこし	幼	417	19.7
						小	611	26.7
						中	767	33.0

【 下線部の食材の原材料 】

1/14 バーガーパン (コッペパン)

小麦粉、脱脂粉乳、イースト、マーガリン、砂糖

1/14 照焼チキンパティ

鶏肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性蛋白、豚脂、粒上植物性蛋白、砂糖、魚醤、発酵調味料、食塩、ピロリン酸鉄、砂糖、みりん、しょうゆ、チキンエキス、ワイン、醸造酢、玉ねぎエキス、しょうが、増粘剤、カラメル色素、酒精、菜種油、パーム油

1/14 スライスチーズ

ナチュラルチーズ、ミルカルシウム / 乳化剤、ピロリン酸第二鉄

1/16 ミートボール

鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性蛋白、馬鈴薯澱粉、炭酸カルシウム、酵母エキス、食塩、ナツメグ、黒こしょう、ピロリン酸第二鉄

1/16 かぼちゃコロック

かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、食用植物油脂、食塩、酵母粉末、パン粉、小麦粉、澱粉、貝カルシウム

1/23 ミニ肉まん

小麦粉、たまねぎ、砂糖、豚肉、たけのこ、豚脂、粒状大豆蛋白、しょうゆ、ラード、馬鈴薯澱粉、パン粉、イースト、ソテーオニオン、シーズニングパウダー、オイスターソース、清酒、ごま油、しょうが、牛脂、にんにく、しいたけ、香辛料、白きくらげ抽出物、膨張剤、乳化剤

1/30 鹿児島県産小麦のコッペパン

小麦粉 (鹿児島県産 80% 北海道産 20%)、脱脂粉乳、イースト、マーガリン、砂糖

1 月の甑島食材

- ・ むぎみそ ・ だいこん
- ・ きびなご
- ・ ヨコワ(クロマグロの幼魚)



薩摩川内市より根深ねぎをいただきました！

1/28・29 に使用します。



がっこうきゅうしよく  
学校給食について知ろう！

がっこうきゅうしよく  
学校給食のはじまり

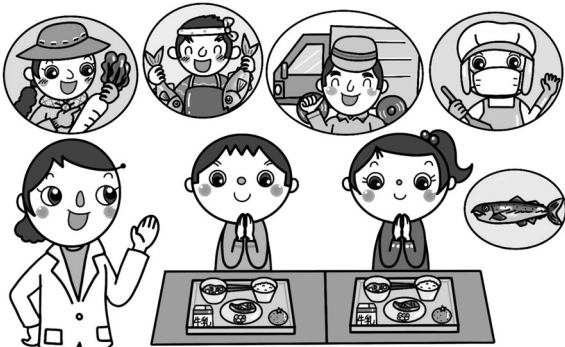


小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています (山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



がっこうきゅうしよく  
学校給食の役割



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

おせちの願い



おせち料理には、材料の形や色、料理の名前や由来、また料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願う温かい気持ちが込められています。

いわれや伝説に願いを……

田作り (ごまめ)



昔は干したいわしを粉にして肥料(干鰯)にしたことから豊作を願う。別名のごまめはたくさんの魚をさす「細群」から。「五万米」とも書く。



すず(田舎寿司)はお祝いにも作られるということで、1月最初の献立にしました。新しい年のスタートを郷土料理とおせち料理の田作りや薩摩雑煮やと組み合わせました。今年も良い年になりますようにという願いを込めた献立です。