

令和7年度



1月こんだてよていひょう



*1月のお米は令和7年産の鹿児島県産「あきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

※1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)		8日 (木)				9日 (金)			
こんだてめい		七 草				始業式			
		せり、ナスナ(ペンペン草)、ゴギョウ(母子草)、はこべら(はこべ)、仏の座、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の七種類を春の七草といいます。				④★ブロッコリーサラダ			
		スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)以外は、水田の周りなどに生える雑草で、どれも身近なものです。				①麦ごはん			
		この七種類を刻んでおかゆに入れたものを「七草がゆ」と言い、正月が明けた七日の朝に食べます。				③ポークカレー			
		七草がゆは、もともと中国の風習だったものが、千年以上も前に日本に伝わってきたものです。				魚・肉・卵・豆・豆製品			
		江戸時代に、武士や庶民に広く広がり、江戸幕府でも、将軍をはじめ、すべての武士が七草がゆを食べていたそうです。				牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体をつくるものになる食品		七草がゆには、				緑黄色野菜(色のこい野菜)			
おもに体の調子を整えるものになる食品		① 邪気を払い、万病を防ぐという縁起を担ぐ。				その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品		② おせち料理で疲れた胃腸を労わる。				こく類・いも類・さとう			
栄養価		③ 野菜の少ない冬場に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補う。				油脂(油類)・種実類			
		などの意味が込められています。				幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分			
						492 kcal 19.0 g 1.5g			
						663 kcal 24.0 g 2.3g			
						818 kcal 29.1 g 3.1g			
日(曜)		12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)	
こんだてめい		祝 成人の日		④田作り ⑤紅白なます		④ひじきと野菜のごまドレサラダ		④ぶりの照焼 ⑤大根おろし煮	
				①少なめ麦ごはん		①白ごはん		①麦ごはん	
				③お雑煮		③チリコンカン		③根菜ごま汁	
おもに体をつくるものになる食品		魚・肉・卵・豆・豆製品		③とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		③ぶたにく・だいず・ひよこめ		③とりにく・あつあげ・おから・みそ	
おもに体の調子を整えるものになる食品		牛乳・乳製品・小魚・海そう		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ひじき		②ぎゅうにゅう ③わかめ	
おもにエネルギーのもとになる食品		緑黄色野菜(色のこい野菜)		③しゅんぎく ③⑤にんじん		③ピーマン・トマト ③④にんじん		③にんじん・はねぎ	
栄養価		幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分		447 kcal 20.2 g 1.7g		473 kcal 19.4 g 1.1g		461 kcal 21.0 g 1.7g	
		小学校 kcal g g		608 kcal 25.2 g 2.0g		634 kcal 23.9 g 1.5g		616 kcal 26.6 g 2.5g	
		中学校 kcal g g		749 kcal 30.3 g 2.6g		766 kcal 28.9 g 1.9g		746 kcal 32.0 g 3.2g	
日(曜)		19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)	
こんだてめい		④ほうれんそうのごま酢和え		④★チーズポテト		④★甘藷みかんサラダ		④★大芋芋	
		①しそごはん		①ロールパン(幼・小1~4年1個 5年以上2個)		①麦ごはん		①少なめ麦ごはん	
		③★じゃがいものそばろ煮		③★きのこクリームスパゲッティ		③ドライカレー		③つくねとぎょうざの中煮	
おもに体をつくるものになる食品		③ぶたにく・あつあげ・だいず		③とりにく・だいず ④ベーコン		③ぶたにく・だいず・ひよこめ		③つくね(とりにく)・とうふ ぎょうざ(ぶたにく・とりにく)	
おもに体の調子を整えるものになる食品		②ぎゅうにゅう		②③ぎゅうにゅう ②スキムミルク ④チーズ		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク		②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーのもとになる食品		①しそ ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん・ほうれんそう ④パセリ		③にんじん		③にんじん・チンゲンサイ	
栄養価		幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分		513 kcal 22.5 g 1.5g		471 kcal 18.1 g 1.6g		501 kcal 16.1 g 1.2g	
		小学校 kcal g g		603 kcal 26.5 g 1.8g		628 kcal 22.1 g 1.9g		645 kcal 17.9 g 1.6g	
		中学校 kcal g g		805 kcal 34.1 g 2.7g		763 kcal 26.5 g 2.4g		795 kcal 21.2 g 1.9g	
日(曜)		23日 (金)		24日 (土)		25日 (日)		26日 (月)	
こんだてめい		④白菜ともやしのごま和え		④★大芋芋		④★大芋芋		④★大芋芋	
		①麦ごはん		①麦ごはん		①麦ごはん		①麦ごはん	
		③★親子どんぶりの具		③★親子どんぶりの具		③★親子どんぶりの具		③★親子どんぶりの具	
おもに体をつくるものになる食品		③とりにく・たまご・さつまあげ		③とりにく・たまご・さつまあげ		③とりにく・たまご・さつまあげ		③とりにく・たまご・さつまあげ	
おもに体の調子を整えるものになる食品		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーのもとになる食品		③はねぎ・ほうれんそう ③④にんじん		③はねぎ・ほうれんそう ③④にんじん		③はねぎ・ほうれんそう ③④にんじん		③はねぎ・ほうれんそう ③④にんじん	
栄養価		幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分		541 kcal 22.6 g 1.7g		541 kcal 22.6 g 1.7g		541 kcal 22.6 g 1.7g	
		小学校 kcal g g		671 kcal 26.2 g 2.1g		671 kcal 26.2 g 2.1g		671 kcal 26.2 g 2.1g	
		中学校 kcal g g		772 kcal 29.5 g 2.7g		772 kcal 29.5 g 2.7g		772 kcal 29.5 g 2.7g	

令和7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

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	ぜんこくがくこうちょうきゅうしよくしゅうかん				
こんだてめい	★鹿児島をまるごと味わう日★				
	④大根とごぼうのサラダ ①県産小麦のコッパパン(惣ロール) ③冬野菜のシチュー				
	★鹿児島をまるごと味わう日★				
	④がね ①少なめ白ごはん ③うどんすき				
	⑤みかん ④豚みそ ①麦ごはん ③かねんだご汁				
	★鹿児島をまるごと味わう日★				
おにもに	★鹿児島をまるごと味わう日★				
	④きびなごの甘辛煮 ⑤ゆでキャベツ(しそ風味) ①麦ごはん ③さつま汁				
	★鹿児島をまるごと味わう日★				
	④白菜のおかか和え ①麦ごはん ③とんかつのみそ煮				
	③とりにく・だいず ④ぶたにく・だいず・とうふ				
	②③ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④わかめ				
おにもに	③まほうりー ③④にんじん ④かぼちゃ				
	③たまねぎ・かぶ・カリフラワー ④だいこん・ごぼう				
	③ほししいたけ・いとこんにやく はくさい・だいずもやし・ねぶかねぎ ④ごぼう				
	③こまつな ③④にんじん ④かぼちゃ				
	③はくさい・ほししいたけ ④ごぼう ⑤みかん				
	③にんじん・はねぎ ⑤しそ				
おにもに	③だいこん・ごぼう・こんにやく ほししいたけ ⑤キャベツ				
	③しょうが・だいこん・こんにやく ごぼう ④はくさい				
	①パン ③さつまいも・こむぎこ ④さとう				
	①こめ ③うどん・さとう ④こむぎこ・さつまいも				
	③マーガリン・あぶら ④こま マヨネーズ(卵不使用)				
	③ピーナッツ・ごま・あぶら				
栄養価	448 kcal 18.5 g 1.8g				
	653 kcal 25.9 g 2.6g				
	830 kcal 32.0 g 3.4g				
栄養価	471 kcal 16.9 g 1.5g				
	647 kcal 21.8 g 2.0g				
	768 kcal 25.7 g 2.5g				
栄養価	543 kcal 19.0 g 2.0g				
	660 kcal 21.4 g 2.3g				
	795 kcal 25.2 g 2.8g				
栄養価	518 kcal 24.6 g 1.8g				
	648 kcal 29.0 g 2.3g				
	793 kcal 35.3 g 3.1g				
栄養価	486 kcal 23.1 g 1.8g				
	601 kcal 26.4 g 2.3g				
	731 kcal 31.7 g 2.9g				


「寒中」、「塩の日」、「カレーの日」

1月はさまざまな行事があります。元日のお正月と7日の「七草」、15日の小正月などがよく知られますが、暦の上では小寒から大寒へと冬の寒さが一番厳しい時期にあたります。この時期においしくなる「寒」の食べ物があります。また「塩の日」「カレーの日」といった記念日もあります。


「寒」は、「小寒(2026年は1月5日)から大寒(1月20日)を頂点として、立春(2月4日)の前日までの期間を指します。道場などに通う人は「寒稽古」がよく行われます。寒の時期においしくなる食べ物として、水(「寒の水」)、ぶり、卵、しじみなどが知られています。



1月11日は「塩の日」です。戦国時代、駿河(静岡県)の今川氏から塩の流通を止められ、困っていた甲斐(山梨県)の武田信玄に対し、越後(新潟県)の上杉謙信が、敵であったにもかかわらず、武田に塩を送ったことにちなみます。ここから「敵に塩を送る」ということわざが生まれました。




1月22日は「カレーの日」です。1982(昭和57)年、学校栄養士の先生たちが、戦後学校給食が再開されてから35年を迎えたことを記念して、24日から始まる「全国学校給食週間」を前に、全国で一斉に子どもが大好きなカレーの給食を行ったことがきっかけで制定されました。



鏡開きは1月11日。お供えした鏡もちをさげてお汁粉にして食べます。鏡もち、年神様へお供えした神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

鏡むらさき




1月17日はおむすびの日

1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に「おむすびの日」として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県立の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話です。地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんなと分けられるな...」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたのですが、そうしたものは塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話です。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間での話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験が続いているそうです。「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は「あたりまえ(当たり前)」です。毎日の食事は決して「あたりまえ」ではない、ということをお話していただけたらと思っています。2024年の元日には能登半島地震も起きました。震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。

寒の食材



防災とボランティアの日 1/17



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

