

令和6年2月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)には、いかに、えび、かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。」



鹿児島市立松元学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	<p>豆まき</p> <p>節分といえは、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。</p> <p>ヤイカガシ</p> <p>ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。</p>			<p>1</p> <p>★④キーマカレー ★⑤ソフール(レモン)</p> <p>★②ナン ③やさいのスープに</p>	<p>2</p> <p>④いわしのしょうがに ⑤ぶくまめ(小・中) ⑥やさいふりかけ(幼)</p> <p>②ごはん ★③さつまじる</p>	
おもに体をつくる				①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉)、ベーコン(卵・乳) ④豚肉、大豆、チーズ ⑤スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、寒天	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、みそ、削り節(だし) ④いわし ⑤大豆 ⑥削り節	
おもに体の調子を整える				③たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ ④たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、フルーン ⑤レモン	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、葉ねぎ ④しょうが ⑥かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、大根葉、抹茶 ⑦精白米、強化米、カルシウム米 ⑧さといも ④さとう、水あめ、でん粉 ⑤さとう、水あめ ⑥小麦粉、でん粉、さとう、植物油、ごま ⑦塩 ⑧コンソメ、鶏がらスープ、しょうゆ、こしょう ④塩、こしょう、ワイン、カレー粉、カレールウ(乳・小麦)、ウスターソース	
調味料				③しょうが、しょうゆ、こしょう、ワイン、カレー粉、カレールウ(乳・小麦)、ウスターソース	③しょうゆ、塩	
エネルギー	今年の節分は2月3日です。センターでは2日に節分にちなんだ献立を提供します。			小: 623 kcal 中: 773 kcal	小: 583 kcal 中: 715 kcal	
タンパク質				小: 17.5 g 中: 20.9 g	小: 23.6 g 中: 27.8 g	
献立	<p>5</p> <p>④ひじきとクミのつくだに</p> <p>②ごはん ③みそおでん</p>	<p>6</p> <p>★④ジャーマンポテト ⑤くろまめきなこクリーム</p> <p>②あつぎりしょくパン ★③ミネストローネ</p>	<p>7</p> <p>★④はるまき</p> <p>★②わかめごはん ★③ごもくらーめん</p>	<p>8</p> <p>④ツナサンド</p> <p>②ドッグパン ③はくさいとにくだんこのスープ</p>	<p>9</p> <p>★④キムチチャーハン</p> <p>②むぎごはん ③タイビーエン</p>	
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、ちくわ、うすら卵、がんもどき(豆腐)、昆布、みそ、削り節(だし) ④ひじき	①牛乳 ③鶏肉、ウインナー、大豆 ④ベーコン(卵・乳) ⑤黒大豆、乳	①牛乳 ②わかめ ③焼き豚、豚肉 ④豚肉、鶏肉、大豆	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉) ④まぐろ	①牛乳 ③豚肉、うすら卵、えび、かまぼこ ④豚肉	
おもに体の調子を整える	③こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん、きくらげ ④きくらげ	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ、パセリ ④たまねぎ、パセリ	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、キャベツ、にんにく ④だけのこと、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しょうが、しいたけ、もやし	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、こまつな、はくさい ④たまねぎ、コーン、パセリ	③にんじん、たまねぎ、きくらげ、だけのこと、もやし、チンゲンサイ、葉ねぎ、にんにく、しょうが ④にんじん、自製キムチ、にんにく、えだまめ	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも、ざらめ、さとう、油、でん粉 ④くるみ、ごま、サラダ油、さとう	②食パン(乳) ③マカロニ ④じゃがいも、バター ⑤油、さとう	②精白米、強化米 ③ラーメン、ごま油、ごま、油 ④油、さとう、小麦粉、でんぷん、春雨、米粉	②ドッグパン(乳) ③マヨネーズ(卵抜き)	②精白米、強化米、カルシウム米 ③春雨、サラダ油、ごま油 ④ごま	
調味料	③しょうゆ、みりん、塩 ④しょうゆ、酢	③しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう ⑤塩	②塩 ③白湯、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、しょうゆ	③コンソメ、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう	③酒、しょうゆ、鶏がらスープ、中華スープ、こしょう ④酒、しょうゆ	
エネルギー	小: 610 kcal 中: 783 kcal	小: 580 kcal 中: 757 kcal	小: 724 kcal 中: 875 kcal	小: 545 kcal 中: 746 kcal	小: 580 kcal 中: 751 kcal	
タンパク質	小: 24.8 g 中: 30.5 g	小: 21.4 g 中: 28.0 g	小: 23.2 g 中: 27.7 g	小: 22.9 g 中: 29.8 g	小: 29.0 g 中: 35.7 g	
献立	<p>振替休日</p> <p>給食に毎日出る「牛乳」</p> <p>給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。</p>		<p>12</p> <p>④ほうれんそうとベーコンのバターしょうゆいため</p> <p>★⑤ミルク</p> <p>②コッパン ★③ナポリタン</p>	<p>13</p> <p>★④フルーツあんぱん♡</p> <p>②ごはん ★③ポークカレー</p>	<p>14</p> <p>★④ツナマヨオムレツ</p> <p>②バターパン ★③クラムチャウダー</p>	<p>15</p> <p>★④チキンチキンごはん</p> <p>②ごはん ③みぞれじる</p>
おもに体をつくる			①牛乳 ③ウインナー、粉チーズ、スキムミルク、ゼラチン ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③豚肉、ひよこ豆、スキムミルク、粉チーズ ④乳製品、寒天	①牛乳 ③あさり、ベーコン(卵・乳)、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④卵、まぐろ	
おもに体の調子を整える			③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく ④にんじん、コーン、ほうれんそう	③たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、にんにく、りんご ④もも、パン、みかん、こんにゃく	③たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、パセリ ④たまねぎ	
おもにエネルギーのもとになる			②コッパン(乳) ③スパゲティ、サラダ油、さとう ④バター ⑤さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター ④さとう、植物油	②バターパン(卵・乳) ③生クリーム ④さとう、マヨネーズ(卵)、でん粉、植物油	
調味料			③ワイン、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、ウスターソース ④しょうゆ、塩、こしょう ⑤コーヒー、塩	③カレールウ(乳・小麦)、ウスターソース	③ホワイトルウ(乳・小麦)、コンソメ、こしょう ④酢、塩、こしょう	
エネルギー			小: 713 kcal 中: 887 kcal	小: 616 kcal 中: 792 kcal	小: 527 kcal 中: 725 kcal	
タンパク質			小: 24.2 g 中: 30.3 g	小: 22.1 g 中: 27.2 g	小: 21.9 g 中: 28.6 g	
献立	<p>19</p> <p>④げんきみそ</p> <p>②ごはん ③さつましゅんかん</p>	<p>20</p> <p>★④てりやきチキン ⑤スライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③ほうれんそうのクリームスープ</p>	<p>21</p> <p>★④カレーふうみチキン</p> <p>②ごはん ★③わかめのみそじる</p>	<p>22</p> <p>④にくまん</p> <p>★②あげめん ★③ながさきさうらうどん</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> <p>●●●●●さんが立てた献立</p>	
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、昆布、中揚げ、削り節(だし) ④納豆、かつお、赤みそ	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、スキムミルク、牛乳、粉チーズ ④鶏肉 ⑤チーズ	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし) ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、えび、いか、かまぼこ、うすら卵 ④豚肉、大豆	①牛乳 ③鶏肉、えび、いか、かまぼこ、うすら卵 ④豚肉、大豆	
おもに体の調子を整える	③にんじん、だいこん、つわがき、ごぼう、だけのこと、こんにゃく、しいたけ、いんげん ④葉ねぎ、しょうが	③にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ほうれんそう	③にんじん、えのきだけ、だいこん、葉ねぎ、こまつな ④にんにく、しょうが、ブロッコリー	③だけのこと、きくらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、葉ねぎ ④たまねぎ、だけのこと、しょうが、にんにく、しいたけ	③だけのこと、きくらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、葉ねぎ ④たまねぎ、だけのこと、しょうが、にんにく、しいたけ	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③ざらめ、じゃがいも ④さとう、ごま油、ごま、サラダ油	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム ④さとう	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④でん粉、さとう、サラダ油	②揚げめん ③さとう、でん粉、サラダ油 ④小麦粉、さとう、でん粉、パン粉、ごま油	②揚げめん ③さとう、でん粉、サラダ油 ④小麦粉、さとう、でん粉、パン粉、ごま油	
調味料	③みりん、しょうゆ ④しょうゆ、トウバンジャン	③ホワイトルウ(乳・小麦)、塩、こしょう、コンソメ ④しょうゆ、塩	④酒、しょうゆ、カレー粉	③鶏がらスープ、中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース ④しょうゆ、塩、酒、オイスターソース、えび醤油	③鶏がらスープ、中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース ④しょうゆ、塩、酒、オイスターソース、えび醤油	
エネルギー	小: 584 kcal 中: 749 kcal	小: 573 kcal 中: 744 kcal	小: 621 kcal 中: 802 kcal	小: 610 kcal 中: 699 kcal	小: 610 kcal 中: 699 kcal	
タンパク質	小: 25.6 g 中: 31.7 g	小: 23.9 g 中: 30.4 g	小: 25.4 g 中: 31.4 g	小: 26.0 g 中: 30.1 g	小: 26.0 g 中: 30.1 g	
献立	<p>26</p> <p>★④さんしょくそぼろごはん</p> <p>②ごはん ★③くだくさんみそじる</p>	<p>27</p> <p>★④おちゃナッツ</p> <p>★②メロワッサン(中) ②こくとうパン(小)</p>	<p>28</p> <p>★④きびなごのおうごんがらめ</p> <p>②ごはん ③よせなべふう</p>	<p>29</p> <p>★④だいしゅうまい(幼1こ・小中2こ)</p> <p>★②ミルク りんごパン ③とうふのかにあん</p>	<p>●●●●●さんが立てた献立</p>	
おもに体をつくる	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし) ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、スキムミルク、粉チーズ、牛乳 ④大豆	①牛乳 ③豚肉、ミートボール(鶏肉、豚肉)、うす揚げ、焼き豆腐、削り節(だし)、昆布(だし) ④きびなご	①牛乳 ③豆腐、豚肉、かに風味かまぼこ(たら・ほき) ④鶏肉、卵、豚肉、大豆粉	①牛乳 ③豆腐、豚肉、かに風味かまぼこ(たら・ほき) ④鶏肉、卵、豚肉、大豆粉	
おもに体の調子を整える	③にんじん、もやし、えのきだけ、葉ねぎ ④えだまめ、コーン、しょうが	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、グリーンピース、にんにく ④バナナチップ、粉茶	③にんじん、はくさい、えのきだけ、葉ねぎ、大豆もやし、しいたけ ④パセリ	②りんご ③しいたけ、コーン、しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこと、えだまめ、しょうが ④たまねぎ	②りんご ③しいたけ、コーン、しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこと、えだまめ、しょうが ④たまねぎ	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、生クリーム ④さとう	②メロワッサン(乳・卵)、黒糖パン(乳) ③マロニー ④アーモンド、くるみ、さとう、でん粉	②精白米、強化米、カルシウム米 ③マロニー ④サラダ油、マヨネーズ(卵なし)、でん粉	②りんご ③しいたけ、コーン、しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこと、えだまめ、しょうが ④たまねぎ	②りんご ③しいたけ、コーン、しめじ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だけのこと、えだまめ、しょうが ④たまねぎ	
調味料	④酒、しょうゆ	③ワイン、コンソメ、塩、こしょう ④ホワイトルウ(乳・小麦) ④塩	③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④ワイン、カレー粉、塩	③しょうゆ、酒、塩、鶏がらスープ ④しょうゆ、塩、オイスターソース、	③しょうゆ、酒、塩、鶏がらスープ ④しょうゆ、塩、オイスターソース、	
エネルギー	小: 626 kcal 中: 806 kcal	小: 616 kcal 中: 887 kcal	小: 647 kcal 中: 836 kcal	小: 594 kcal 中: 730 kcal	小: 594 kcal 中: 730 kcal	
タンパク質	小: 26.5 g 中: 32.6 g	小: 26.8 g 中: 32.1 g	小: 28.1 g 中: 34.7 g	小: 29.6 g 中: 36.2 g	小: 29.6 g 中: 36.2 g	

●●●●●さんが立てた献立

13日の給食は松元中学校3年1組の●●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で考案した献立です。●●●●●さんのコメントを紹介します。

冬は日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。そのため、今回はほうれんそうやマッシュルーム、ピーマンなどの体調を整える食材を使って献立を考えました。副食は彩りをよくするために、とうもろこしやベーコンを使用しました。

栄養バランスのとれた3食の食事をしっかりととり、寒い冬を乗り切りましょう。