



令和7年1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。》《天候・その他の都合により材料・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)」、「しらす干し」、「煮干し」には、いか・えび・かに・さは稚魚・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



《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

	月	火	水	木	金	
献立	<p>新年あけましておめでとう ございます。 今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りにも努めていきたいと思っております。 本年もよろしくお願いたします。</p> <p>今年はい(へび)年!</p> <p>中学3年生からのリクエストメニューには、★をつけています。</p>	<p>8</p> <p>④ベービーチーズ</p> <p>②★あげパン ③ゆめやさいのクリームに</p> <p>①牛乳</p> <p>②きなこ</p> <p>③ベーコン(卵・乳)、ウィンナー、チーズ、スキムミルク、牛乳 ④チーズ</p> <p>⑤プロックリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、はくさい、しめじ</p> <p>②ゴッパン(乳)、菜種油、さとう</p> <p>③じゃがいも、バター、生クリーム</p> <p>②塩 ③ホワイトルーフ(乳・小麦)、塩、コンソメ、ワイン、こしょう</p> <p>小: kcal 中: 858 kcal 小: g 中: 25.4 g</p>	<p>9</p> <p>④★チーズポテト</p> <p>⑤★はらじゆくドッグ(ココアバナナ)</p> <p>②しょうばん ③★ABCスープ(幼・小1、2年1まい)</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、ウィンナー</p> <p>④ベーコン(卵・乳)、チーズ</p> <p>⑤卵、スキムミルク、牛乳、ゼラチン</p> <p>③にんじん、たまねぎ、セロリ、ゴーツ、キャベツ、パセリ</p> <p>④パセリ</p> <p>⑤バナナ</p> <p>②★白パン(乳) ③マカロニ、キャノーラ油</p> <p>④じゃがいも、バター</p> <p>⑤さとう、小麦粉、植物油</p> <p>③コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>④コンソメ</p> <p>⑤ココア</p> <p>小: kcal 中: 840 kcal 小: 644 kcal 中: 840 kcal 小: 26.5 g 中: 34.1 g</p>	<p>10</p> <p>④★おちやナッツ</p> <p>②★しそごはん ③★にくうどん</p> <p>①牛乳</p> <p>③牛肉、かまぼこ、わかめ、削り節(だし)</p> <p>④大豆</p> <p>②赤しそ</p> <p>③こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ</p> <p>④粉茶、バナナチップ</p> <p>②精白米、強化米、さとう、でん粉</p> <p>③うご、キャノーラ油</p> <p>④アーモンド、くるみ、さとう、でん粉</p> <p>②塩、梅酢</p> <p>③酒、みりん、しょうゆ</p> <p>④塩</p> <p>小: kcal 中: 767 kcal 小: 587 kcal 中: 767 kcal 小: 22.9 g 中: 28.2 g</p>		
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
おもにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>●●●さんが考えた献立</p> <p>15日の献立は、松元中学校3年3組の●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考へよう」で考えた献立です。●●●さんのコメントを紹介します。</p> <p>僕は鹿児島の特産品を食材に取り入れたいと、冬が旬であるふりを使いました。ふりをはじめてした魚には、良質なたんぱく質や脂質が含まれています。また、肉に比べると魚のたんぱく質のほうが消化に優れています。他にも、メインのふりの竜揚げ風に合わせ、主食は彩りを考えて、青菜の入った菜飯にしました。</p> <p>僕は初めて献立を自分で考えてみて、栄養のバランスや彩り、食材の値段などにじかに触れ、その難しさに驚きを感じました。1、2年生にも、同じような体験を楽しんでもらいたいです。3年生は卒業まであと少しです。良い思い出も悪い思い出も給食と一緒に飲み込んで、おもしろいできましよう。</p> <p>④いわしのトマトに ⑤ボン・デ・ドーナツ</p> <p>②バターパン ③はくさいとにくだんごのスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③ミートボール(豚肉・鶏肉)</p> <p>④いわし</p> <p>⑤卵、乳、大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、はくさい</p> <p>④たまねぎ、トマト、レモン</p> <p>②バターパン(卵・乳) ③キャノーラ油</p> <p>④さとう、米粉</p> <p>⑤チョコレート、小麦粉、さとう、植物油</p> <p>②コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>③チキンブイヨン ④ケチャップ、みりん、塩、ブラックペッパー ⑤塩</p> <p>小: kcal 中: 809 kcal 小: 611 kcal 中: 809 kcal 小: 22.8 g 中: 30.1 g</p>	<p>14</p> <p>④いわしのトマトに ⑤ボン・デ・ドーナツ</p> <p>②バターパン ③はくさいとにくだんごのスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③ミートボール(豚肉・鶏肉)</p> <p>④いわし</p> <p>⑤卵、乳、大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、はくさい</p> <p>④たまねぎ、トマト、レモン</p> <p>②バターパン(卵・乳) ③キャノーラ油</p> <p>④さとう、米粉</p> <p>⑤チョコレート、小麦粉、さとう、植物油</p> <p>②コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>③チキンブイヨン ④ケチャップ、みりん、塩、ブラックペッパー ⑤塩</p> <p>小: kcal 中: 809 kcal 小: 611 kcal 中: 809 kcal 小: 22.8 g 中: 30.1 g</p>	<p>15</p> <p>④ぶりのたつたあげふう</p> <p>②なめし(しらす干し) ③ほうれんそうとうすあげのおすいもの</p> <p>①牛乳</p> <p>②乳、さば、しらす干し、昆布</p> <p>③うす揚げ、かまぼこ、削り節(だし)、わかめ</p> <p>④ぶり</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しょうが</p> <p>③にんじん、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう</p> <p>④しょうが</p> <p>②精白米、強化米、砂糖</p> <p>④でん粉、ざらめ、菜種油</p> <p>②塩</p> <p>③しょうゆ、酒</p> <p>④しょうゆ、酒</p> <p>小: kcal 中: 852 kcal 小: 662 kcal 中: 852 kcal 小: 19.5 g 中: 23.7 g</p>	<p>16</p> <p>④★ハンバーグ</p> <p>②バーガーパン ③★コンボータージュ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、スキムミルク、チーズ、牛乳</p> <p>④鶏肉、豚肉、大豆</p> <p>③たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース</p> <p>④たまねぎ</p> <p>②バーガーパン(乳)</p> <p>③生クリーム、じゃがいも</p> <p>④でん粉、さとう、植物油、マッシュポテト</p> <p>③ホワイトルーフ(乳・小麦)、塩、こしょう、コンソメ</p> <p>④ケチャップ、塩、みりん、ウスターソース</p> <p>小: kcal 中: 779 kcal 小: 568 kcal 中: 779 kcal 小: 19.9 g 中: 26.2 g</p>	<p>17</p> <p>④★あまみのけいはん(く) ⑤★さざみり</p> <p>⑥★プレミアムちやちやまん</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏卵、錦糸卵</p> <p>⑤のり</p> <p>⑥卵、練乳、小豆、乳、大豆</p> <p>③葉ねぎ、深ねぎ、しょうが</p> <p>④しいたけ、にんじん、つば漬け</p> <p>⑤粉茶</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>④さとう、キャノーラ油</p> <p>⑥さとう、小麦粉、植物油</p> <p>③鶏がらスープ、しょうゆ、酒、みりん、塩</p> <p>④しょうゆ、みりん、酒</p> <p>⑤酒</p> <p>小: kcal 中: 723 kcal 小: 588 kcal 中: 723 kcal 小: 23.2 g 中: 28.5 g</p>	
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
おもにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>④★ふたみそ ⑤ねったほ</p> <p>②ごはん ③ぶりだいこん</p> <p>①牛乳</p> <p>③ぶり、削り節(だし)、中揚げ、さつま揚げ(卵)</p> <p>④豚肉、茶うけみそ、⑤大豆</p> <p>③しょうが、深ねぎ、にんじん、こんにゃく、桜島だいこん</p> <p>④にら、ごぼう、にんじん、しょうが</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③さつまいも、さといも ④ごま、黒砂糖</p> <p>⑤さつまいも、さとう、もち粉</p> <p>③しょうゆ、酒、みりん</p> <p>④酒、みりん</p> <p>⑤塩</p> <p>小: kcal 中: 857 kcal 小: 679 kcal 中: 857 kcal 小: 31.1 g 中: 38.8 g</p>	<p>20</p> <p>④★ふたみそ ⑤ねったほ</p> <p>②ごはん ③ぶりだいこん</p> <p>①牛乳</p> <p>③ぶり、削り節(だし)、中揚げ、さつま揚げ(卵)</p> <p>④豚肉、茶うけみそ、⑤大豆</p> <p>③しょうが、深ねぎ、にんじん、こんにゃく、桜島だいこん</p> <p>④にら、ごぼう、にんじん、しょうが</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③さつまいも、さといも ④ごま、黒砂糖</p> <p>⑤さつまいも、さとう、もち粉</p> <p>③しょうゆ、酒、みりん</p> <p>④酒、みりん</p> <p>⑤塩</p> <p>小: kcal 中: 857 kcal 小: 679 kcal 中: 857 kcal 小: 31.1 g 中: 38.8 g</p>	<p>21</p> <p>④きびなごのおうごんがらめ</p> <p>②県産こむぎ ③地場産物やさいのポトフ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、カクテルウィンナー</p> <p>④きびなご</p> <p>③だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、こまつな</p> <p>④パセリ</p> <p>②ゴッパン(乳)</p> <p>③じゃがいも</p> <p>④菜種油、マヨネーズ(卵不使用)、でん粉</p> <p>③酒、みりん、しょうゆ、チキンブイヨン</p> <p>④ワイン、カレー粉、塩</p> <p>小: kcal 中: 813 kcal 小: 635 kcal 中: 813 kcal 小: 31.3 g 中: 39.4 g</p>	<p>22</p> <p>④★さくらじまこみかんポンチ</p> <p>②ごはん ③★おにくとだいごんのカレー</p> <p>①牛乳</p> <p>③牛肉、ひよこ豆、スキムミルク、チーズ</p> <p>④卵、大豆、まぐろ</p> <p>③たまねぎ、にんじん、だいごん、えだまめ、こまつな</p> <p>④桜島みかん、もも、りんご、みかん</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③バター</p> <p>④さとう</p> <p>③カレールー(小麦・乳)、ウスターソース</p> <p>④トウバンジャン、鶏がらスープ</p> <p>小: kcal 中: 795 kcal 小: 618 kcal 中: 795 kcal 小: 21.6 g 中: 26.5 g</p>	<p>23</p> <p>④★ツナマヨオムレツ</p> <p>②ミルクおちやパン ③★さつまいものクリームに</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、牛乳、チーズ、スキムミルク</p> <p>④卵、大豆、まぐろ</p> <p>②粉茶</p> <p>③にんじん、たまねぎ、プロックリー</p> <p>④たまねぎ</p> <p>②ミルクお茶パン(乳)</p> <p>③さつまいも、バター、生クリーム</p> <p>④マヨネーズ、さとう、でん粉、植物油</p> <p>③ワイン、ホワイトルーフ(小麦・乳)、コンソメ、こしょう</p> <p>④塩、こしょう、酢</p> <p>小: kcal 中: 845 kcal 小: 602 kcal 中: 845 kcal 小: 25.7 g 中: 35.1 g</p>	<p>24</p> <p>④たかなとさくらげのあぶらいため ⑤★みかん</p> <p>②ごはん ③じどりのさつまじる</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、うす揚げ、みそ、削り節(だし)</p> <p>④かつお節</p> <p>③にんじん、だいごん、ごぼう、こんにゃく、葉ねぎ、しょうが</p> <p>④高菜漬け、さくらげ</p> <p>⑤みかん</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③さといも</p> <p>④ごま油、さとう、ごま</p> <p>③みりん</p> <p>④みりん</p> <p>小: kcal 中: 733 kcal 小: 569 kcal 中: 733 kcal 小: 22.1 g 中: 27.0 g</p>
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
おもにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>⑤★スイートポテト</p> <p>④★キムタクごはん</p> <p>②ごはん ③★たまごわかめスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③わかめ、卵、豆腐</p> <p>④豚肉</p> <p>⑤大豆、卵、乳</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ</p> <p>④たくあん、白菜キムチ、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③キャノーラ油、ごま ④ごま油</p> <p>⑤さつまいも、さとう、マーガリン</p> <p>③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>④しょうゆ、酒</p> <p>小: kcal 中: 728 kcal 小: 584 kcal 中: 728 kcal 小: 20.0 g 中: 24.6 g</p>	<p>27</p> <p>⑤★スイートポテト</p> <p>④★キムタクごはん</p> <p>②ごはん ③★たまごわかめスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③わかめ、卵、豆腐</p> <p>④豚肉</p> <p>⑤大豆、卵、乳</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ</p> <p>④たくあん、白菜キムチ、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③キャノーラ油、ごま ④ごま油</p> <p>⑤さつまいも、さとう、マーガリン</p> <p>③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>④しょうゆ、酒</p> <p>小: kcal 中: 728 kcal 小: 584 kcal 中: 728 kcal 小: 20.0 g 中: 24.6 g</p>	<p>28</p> <p>④はな・はなソテー</p> <p>②バターパン ③★ビーフシチュー</p> <p>①牛乳</p> <p>③牛肉、チーズ、スキムミルク</p> <p>④ウィンナー</p> <p>③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト</p> <p>④プロックリー、カリフラワー、コーン</p> <p>②バターパン(卵・乳)</p> <p>③バター、じゃがいも</p> <p>④バター</p> <p>③ケチャップ、ウスターソース、ワイン、ビーフシチュールー(小麦・乳)、コンソメ、こしょう ④塩、こしょう</p> <p>小: kcal 中: 788 kcal 小: 567 kcal 中: 788 kcal 小: 25.7 g 中: 33.7 g</p>	<p>29</p> <p>④エビチリ</p> <p>②ごはん ③★こもくら麺</p> <p>①牛乳</p> <p>③焼き豚、豚肉</p> <p>④えび、大豆、ゼラチン</p> <p>③にんじん、たまねぎ、もやし、ぎくらげ、コーン、キャベツ、にんにく</p> <p>④にんにく、しょうが、深ねぎ</p> <p>②精白米、強化米 ③ごま油、ごま、キャノーラ油、ラーメン ④菜種油、さとう、キャノーラ油、小麦粉、ごま油、でん粉、コンソメ、植物油</p> <p>③白湯、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④ケチャップ、塩、酒、トウバンジャン、鶏がらスープ</p> <p>小: kcal 中: 921 kcal 小: 697 kcal 中: 921 kcal 小: 26.3 g 中: 33.0 g</p>	<p>30</p> <p>④★フルーツポンチ</p> <p>②★クロワッサン ③ポロネーゼ</p> <p>①牛乳</p> <p>③大豆、豚肉、ゼラチン、チーズ、スキムミルク</p> <p>③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、マッシュルーム</p> <p>④もも、りんご、みかん、いちご、なし</p> <p>②クロワッサン(卵・乳)</p> <p>③キャノーラ油、マカロニ、さとう</p> <p>④さとう</p> <p>③塩、こしょう、ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、トウバンジャン</p> <p>小: kcal 中: 764 kcal 小: 677 kcal 中: 764 kcal 小: 24.7 g 中: 28.6 g</p>	<p>31</p> <p>④けいちゃんやき(く) ⑤さつまいもとりのタルト</p> <p>②ごはん ③あかだし</p> <p>①牛乳</p> <p>③うす揚げ、豆腐、わかめ、赤みそ、削り節(だし)</p> <p>④鶏肉、赤みそ ⑤豆乳</p> <p>③にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ</p> <p>④キャベツ、ピーマン、にんにく</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③じゃがいも ④さとう、キャノーラ油</p> <p>⑤さつまいも、さとう、くり、米粉、植物油</p> <p>④みりん、酒、しょうゆ、トウバンジャン</p> <p>小: kcal 中: 824 kcal 小: 664 kcal 中: 824 kcal 小: 25.1 g 中: 30.8 g</p>
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
おもにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。