

2024年

# 1月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
献立名	 <p>令和6年のスタートに当たり、今年の食の目標を決めます</p>	9)	10)	11)	12)
小		④魚みそ	④ナッツ田作り	④海藻サラダ	③ごま和え
中		②	②	②	②
エネルギー(kcal)		603	636	654	706
たんぱく質(g)		25.5	30.1	29.7	27.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ ④たら みそ	②ぎゅうにゅう ③とりにく えび さつまあげ ④にほし ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず チーズ ④かいそう	①とりにく だいず おから チーズ スキムミルク とりも カツ(小麦) ②ぎゅうにゅう	
主に体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ はくさい ぶかねぎ	③しいたけ ③はくさい しゅんぎく ⑤だいこん にんじん きゅうり いとこんにやく きくらげ しょうが	③にんにく しめじ たまねぎ にんじん えだまめ ④ほうれんそう キャベツ とうもろこし	①にんにく たまねぎ えだまめ りんご プルーン ①③にんじん ③ほうれんそう もやし はくさい	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ②③あぶら ②③ さとう ③ごま	①こめ むぎ ③しらたまご ④2L ミ カシューナッツ アーモンド ごま あぶら ④⑤さとう ⑤ねりごま	①パン パター ごまごこ アーモンド ②③あぶら ①②③さとう ②じゃがいも ③ごま	①こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら ③さとう ごま	
ひとくちメモ		がっま きゅうしよめゆうがつ三おんせい いちどた 3学期の給食は中学校3年生がもう一度食べたいと献立を多く取り入れていきます。今日は主菜(温食)部門の2位だった「うどん」を使った「すきやきうどん」です。	ましろうがつす ひと きんこん 馬で正月を過ごした人は、三献をしましたか? 2日のムチスイムンは、三献の一の魂をイメージして作りました。一の魂は、赤い「赤い魂」と呼ばれるお祝いの席に出される吸い物のです。	「ビスキュイ」とは、フランス語で「二度焼いた」という意味になります。北斗パンさんが焼いてくださったパンに給食センターでつくった生地を一つずつ手に塗って焼きました。	今日のメニューは、10月にも登場しています。ある学校の6年生に「献立表を見て楽しみにしていたのに、自分たちは倍々食べていることができなかった」と言われて、もう1回出します! おいしく食べてください。
献立名	15)	16)	17)	18)	19)
小	④焼鳥どんぶり	④ちくわの磯辺天ぷら	④ぶたみそ	④さんまのみぞれ煮	④チキン南蛮
中	②	②	②	②	②
エネルギー(kcal)	643	631	675	643	690
たんぱく質(g)	25.6	23.0	31.3	26.8	23.1
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ のり	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ちくわのいそべてんぷら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あつあげ だいず こんぶ ④ぶたにく みそ ⑤のり	①とりにく さつまあげ あぶらあげ ひじき ②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④さんまのみぞれに	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④とりにく
主に体の調子を整える食品	③だいこん にんじん キャベツ こまつな ④しょうが ぶかねぎ	④きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ⑤ほうれんそう もやし	③こんにやく にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやえんどう ④しょうが にら	①③にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース ③だいこん えのきたけ こまつな	③しいたけ だいこん こんにやく ねぎ ⑤にんじん ④たまねぎ ビクルス パセリ ⑤もやし はくさい
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ④かたくりこ あぶら さとう	①こめ むぎ ③はるさめ ③④ あぶら	①こめ むぎ ③あぶら ごま さとう	①こめ むぎ あぶら さとう	①こめ むぎ ③さといも ③④あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ④ さとう ⑤ごま
ひとくちメモ	食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によってちがいます。日本では食事のあいさつや箸の使い方などあります。どの国の食事のマナーも一緒に食事する人が気持ちよく、楽しく食事をするための決まりです。	ちくわは、現在は気軽に食べられている食材の1つですが、明治時代以前は、白身魚が高価な食材であったため、かまぼこやちくわは高級食材の1つでした。	29年前の1995年1月21日に発生した阪神・淡路大震災の避難生活のときに配られたのが「おむすび」でした。そのことから、この日はおむすびの日になりました。今日は自分たちでおむすびを作って食べてください。	ひじきの歴史は古く、縄文・弥生時代の遺跡からも発見されています。また奈良時代には「むぎごはん」を出しています。むぎには不足しがちな食物繊維が多く入っており、体の調子を整える働きがあります。	ひじきの歴史は古く、縄文・弥生時代の遺跡からも発見されています。また奈良時代には「むぎごはん」を出しています。むぎには不足しがちな食物繊維が多く入っており、体の調子を整える働きがあります。
献立名	22)	23)	24)	25)	26)
小	④フル入り卵みそ	④ちゃんぼ餅	④しびのからし醤油	④豚骨の煮物	④切り大根のきり酢和え
中	②	②	②	②	②
エネルギー(kcal)	632	600	648	616	603
たんぱく質(g)	25.4	24.6	33.2	28.7	22.7
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④たまご おから みそ	②ぎゅうにゅう ③しろみさかな みそ とうふ	②ぎゅうにゅう ③とりにく みそ あつあげ ④しび ⑤ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③いか いか すみ ぶた みそ ④ぶたにく ⑤あぶらあげ かつおぶし	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④あぶらあげ
主に体の調子を整える食品	③しょうが だいこん こんにやく にんじん ほうれんそう ④フル	③はくさい だいこん にんじん ねぎ しょうが	③こんにやく だいこん しいたけ ねぎ ⑤にんじん ⑤パパイア フル	③キャベツ ⑤ふだんそう はくさい にんじん	①しいたけ パパイア ねぎ ④にんじん ④きりほしだいこん きゅうり
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ④ごま	①こめ むぎ さつまいも ごま ③じゃがいも ④しらたまご さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③さといも ④かたくりこ ごまごこ ④あぶら さとう ⑤ごま ごまあぶら	①こめ むぎ ④さとう	①こめ むぎ ④さとう ⑤ねったぼ
ひとくちメモ	きょうから給食週間です。今週は電気の節電や、お弁当の減量など、食の節減や地産地消を多く使った献立にしてあります。使った食材についてはコメントでお知らせしますので、見てください。	きょうは「魚汁」魚のみそ汁です。みそ汁はいつも煮干しでだしをとっていますが、今日はかつお節を使っています。魚は魚汁に合うので、お魚をお楽しみください。当日までお楽しみに!	さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりです。	ふだん草は冬が旬の野菜です。葉は50~60センチメートルほどに大きく育ち、次々と絶え間なく生えてくるので、不断草と呼ばれるようになりました。	きょうの献立には、お弁当で使ったきり酢の物の物には、お弁当で使ったきり酢の物を使用しました。きり酢はもともと、さとうきびのしぼり汁に空気中の酢酸菌がつき、自然に発酵して出来上がった天然醸造酢で、昔は各家庭で作っていたそうです。

2024年

# 1月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	29) ④ルーローハン ①麦ごはん ③青菜のスープ	30) ④鶏の香草パン粉焼き ⑤カラフルソテー ①トマトライス ③野菜スープ	31) ④さばの塩焼き ⑤ツナとコーンのソテー ①麦ごはん ③みそ汁	1月22日から26日は、「学校給食週間」です。学校給食の始まりは2回あります。1回目は今から130年ほど前、学校にお弁当を持ってこれない子どもへ、おにぎりなどを配ったのが始まりでした。2回目は第二次世界大戦のため、食べ物がなくなっておなかをすかせていた子どもたちへ、終戦後、小麦粉や粉ミルクが送られてきて給食が始まりました。この2回目の始まりを記念し、学校給食週間ができました。 2回とも、子どもたちの命と健康を守るために始まった給食です。それは今も変わりません。食べ物が体をつくり、健康を守ります。給食を食べながら、食べ物の大切さや食べ物と体のことを考える1週間にしてください。	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	626 25.2	773 30.1	622 25.2	773 29.8	603 30.4
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく うすらたまご (オイスターソース)	②ぎゅうにゅう ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④さば ⑤ツナ		
主に体の調子を整える食品	③きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ③④に んにく ④しょうが しいたけ ふかねぎ	①パセリ ③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ⑤パプ リカ ブロccoli	③にんじん だいこん はくさい ⑤とうもろこし キャベツ こま つな		
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら ③④ かたくりこ ④さとう ごま ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④パンこ ④⑤オリーブオイル	①こめ むぎ ⑤あぶら		
ひとくちメモ	きょう たつこうちようめいはちようみいじにきゆう 今日は龍郷町の名誉町民「西郷 菊次郎」 さんが台湾で食べていたかもしれないルー ローハンにしました。甘辛く煮込んだ豚肉 を汁ごとごはんにかけて食べる台湾の代表 的な家庭料理です。	アンコール副菜の部で「鶏の香草パン粉焼 き」は、2位でした。毎年上位に選ばれて いる人気のメニューです。香草というのは 料理の香りづけに使われる緑色の葉をもつ 草や茎の柔らかい植物をさします。	「ツナ」の意味は、英語の「ツナ」に由来 していて、マグロやカツオなどの魚を意味 しています。しかし、実際にはもう少し広 い意味で使われることが多く、それらの魚 を原料として作られた缶詰などの加工食品 全般をさします。		



## アンコール給食の結果

給食を食べる日も残り少なくなってきた中学3年生に、卒業するまでにもう一度食べたいものを形態別に3つずつ書いてもらいました。結果は以下になりました。3学期の給食は、ランキング外だった献立も多く登場します。楽しみにしてください★



## 中学3年生のアンコール献立

( ) は人数

1位	2位	3位
《主食》 わかめごはん (20)	コッペパン (19)	きなこ揚げパン (17)
《主菜》 みそ汁 (17)	うどん (14)	かきたま汁 (12)
《副菜》 鶏の香草パン粉焼き (28)	鶏のから揚げ (22)	チキン南蛮・元気納豆 (10)
《デザート》 フルーツポンチ (31)	焼きプリンタルト (30)	ヨーグルト (13)

