

平成30年

1月

昼食(学校給食)献立表

*朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	<p>高校3年生にとっては、センター試験直前の大切な時期ですね。食事、睡眠をしっかりとり、体調を整えて臨んでください。今週は特に、縁起のいい、験(ゲン)を担いだ献立にしてみました!</p> 	<p>9</p> <p>①勝男そぼろご飯 ②牛乳 ③柚子胡椒サラダ ④小松菜とあさりのみそ汁 ⑤果物</p> <p>3学期がスタート! 勝男(かつお)で縁起かつぎ。今年も元気に頑張りますよ!</p>	<p>10</p> <p>①ゆかりごはん ②牛乳 ③こが焼き ④紅白なます ⑤さつま雑煮</p> <p>鹿児島の正月料理を紹介します。こがやきは、伊達巻の鹿児島バージョン。雑煮には、里芋や豆もやしなど縁起担ぎの食材がたくさん!</p>	<p>11</p> <p>①バーガーパン ②牛乳 ③魚フライ ④キャベツ&チーズ ⑤スパゲティサラダ ⑥クリームスープ</p> <p>サクサクのフライ。気持ちもポジティブに上げてね!</p>	<p>12</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉の照り焼き ④winnerとレンコンのにんにく炒め ⑤(喜ぶ)昆布の佃煮 ⑥豆まめみそ汁 ⑦金柑 思いっきり縁起を担いでみました! 高3生ファイト!</p>
6つの基礎食品群					
1群		①かつお、鶏肉、鶏卵④アサリ、豆腐	③魚すり身、鶏卵、豆腐⑤鶏肉、干しエビ	③ホキ⑥鶏肉⑤ローズハム	③鶏肉④ウインナー⑥大豆、油揚げ
2群		②牛乳	②牛乳	②⑥牛乳④チーズ⑥スキムミルク	②牛乳⑥わかめ⑤昆布
3群		①④人参①枝豆④カラピーマン④小松菜	④⑤人参⑤春菊	⑤カラピーマン⑥人参、パセリ	④ブロッコリー⑥人参、葉ねぎ
4群		①玉ねぎ③きゅうり、キャベツ、コーン④えのき茸⑤こみかん	④大根⑤白菜、大豆もやし、椎茸、	④キャベツ⑤きゅうり、コーン⑤⑥玉ねぎ	④レンコン、コーン⑥大根、白菜、しめじ⑦金柑
5群		①米、麦④じゃが芋①③三温糖	①米、麦⑤里芋、白玉もち③④三温糖	①パン③乳抜パン粉④⑥小麦粉⑤スパゲティ	①米、麦③⑤三温糖
6群		①③油	③油④ごま	③⑤油⑥乳抜マーガリン⑤卵抜マヨネーズ	③④油⑤ごま
その他					
栄養価		エネルギーKcal/たん白質g 977/39.7	エネルギーKcal/たん白質g 909/36.9	エネルギーKcal/たん白質g 945/40.2	エネルギーKcal/たん白質g 960/40.1
献立名	<p>15</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③とんじらが ④ピーナツ和え ⑤豆腐とわかめのみそ汁 ⑥果物</p> <p>南洲農場の黒豚と福永畜産のじゃが芋で。</p>	<p>16</p> <p>①チキンライス ②牛乳 ③かぼちゃのホットサラダ ④卵スープ ⑤フルーツヨーグルト</p> <p>緑黄色野菜で、免疫力up!!</p>	<p>17 おむすびの日</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③鯖の塩焼き&大根おろし ④納豆みそ ⑤おむすびころんちよ ⑥かねだご汁</p> <p>平成17年阪神大震災後のボランティアの善意を忘れないように「おむすびの日」が制定されました。</p>	<p>18</p> <p>①キムチうどん ②牛乳 ③揚げ餃子 ④香味和え ⑤さつま芋と金柑のはちみつ煮</p> <p>丸山果樹園の金柑で作ります。ビタミンCも多く、風邪予防にも効果がありますよ!</p>	<p>19</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③肝付野菜のカレー ④カリカリじゃこサラダ ⑤果物</p> <p>肝付産の野菜で作るカレーです。生産者の方々の愛情もうま味もたっぷり!</p>
6つの基礎食品群					
1群	③豚肉、ちくわ⑤豆腐	①鶏肉③かつお油漬、ひよこ豆④鶏卵	③鯖④豚肉、納豆⑥鶏肉、油揚げ、かまぼこ	③豚肉	
2群	②牛乳⑤わかめ	②牛乳⑤ヨーグルト	②牛乳⑤のり	②牛乳④しらす干し③チーズ、ヨーグルト	
3群	③④人参③枝豆④小松菜⑤葉ねぎ	①④人参①グリーンピース③かぼちゃ、ブロッコリー、カラピーマン④青梗菜	④ニラ⑥人参、葉ねぎ	③人参①にら	
4群	③玉ねぎ、椎茸④切干大根、きゅうり、もやし⑤えのき茸⑥いちご	①④玉ねぎ③ヤングコーン④大根⑤みかん、パイナップル、黄桃、バナナ	③大根⑦白菜、ごぼう、えのき茸	①白菜、しめじ、大豆もやし③玉ねぎ④きゅうり、大根⑤金柑	
5群	①米、麦③じゃが芋③④三温糖	①米、麦④じゃが芋①③三温糖	①米、麦⑤三温糖⑥さつま芋、さつま芋でんぶん	①うどん③餃子の皮④⑤三温糖⑤はちみつ	
6群	③油④落花生	①③油	④油	①油③ごま①④ごま油	
その他					
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 903/38.3	エネルギーKcal/たん白質g 904/35.1	エネルギーKcal/たん白質g 983/42.1	エネルギーKcal/たん白質g 945/31.5	

献立名

6つの基礎食品群

1群

2群

3群

4群

5群

6群

その他

栄養価

あけましておめでとう

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き来して「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願って、様々な行事も行われます。行事食がとて身近に感じられる月です。

すがすがしい新年を迎えられたことでしょう。新しい1年の目標は立てましたか? 成年の平成30年もよく食べ、よく体を動かし、大いなる学びにつなげてほしいと願っています。

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。