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。

鹿児島県立楠隼中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名 6つの基礎食品群	22 寮食	23 鹿児島をまるごと味わおう ①麦ごはん ②牛乳 ③豚肉と里芋の甘辛揚げ ④カラーピーマンの炒め物 ⑤大根のみそ汁 ⑥果物 カラーピーマンは、肝付町の特産物として、県内外でも有名です。	24 学校給食記念日 ①つあんつあん ②牛乳 ③魚の辺塚橙味噌焼き ④キャベツの黒酢あえ ⑤さつま芋のみそ汁 ⑥果物 つあんつあんは、吾平発祥の料理、落花生を使った炊き込みご飯です。	25 ①県産小麦パン ②牛乳 ③チキンのオーロラソース ④フレンチサラダ ⑤カレースープ ⑥黒糖プリン プリンの日。鹿児島ならではの黒砂糖を使います。	26 鹿児島をまるごと味わおう ①麦ごはん ②牛乳 ③豚骨煮 ④田作りの佃煮 ⑤白菜のかき玉汁 ⑥かるかん 骨付き肉をじっくり煮込んでやわらかくします。
1群		③豚肉③ウィンナー⑤油揚げ	①鶏肉③鰆①薩摩揚げ⑤厚揚げ	⑬鶏肉④タラ⑥鶏卵	③豚骨付き肉⑤⑥鶏卵⑤豆腐④鰹節
2群		②牛乳⑤わかめ	②牛乳	①②⑥牛乳	②牛乳④煮干し④昆布
3群		④カラーピーマン⑤人参、葉ねぎ	①⑤人参①枝豆⑤葉ねぎ	⑤人参④赤ピーマン、ブロッコリー	③人参、インゲン⑤葉ねぎ
4群		④キャベツ、もやし、コーン⑤大根、白菜、えのき茸⑥ぽんかん	①ごぼう④キャベツ、きゅうり⑤大根、蒟蒻③辺塚橙⑥金柑	⑭キャベツ、きゅうり、コーン⑤玉ねぎ、白菜、大根、セロリ	③大根、ごぼう、蒟蒻⑤白菜、えのき茸
5群		①米、麦③里芋、澱粉、小麦粉、三温糖	①米、もち米⑤さつま芋③④三温糖	①パン③澱粉、小麦粉⑥黒砂糖③三温糖	①米、麦③里芋③黒砂糖④三温糖⑥上白糖⑥長芋、かるかん粉
6群		③④油	①落花生①③油	③⑤油③卵抜マヨネーズ⑥生クリーム	③油
その他					
栄養価		エネルギーKcal/たん白質g 984/35.0	エネルギーKcal/たん白質g 986/40.4	エネルギーKcal/たん白質g 988/42.8	エネルギーKcal/たん白質g 981/40.8

	29	30	31
献立名 6つの基礎食品群	①麦ごはん ②牛乳 ③きびなごの磯辺揚げ ④ごまあえ ⑤スタミナみそ汁 カルシウム豊富なきびなごをよく噛んで食べましょう！	①麦ごはん ②牛乳 ③チンジャオロースー ④じゃが芋のうま塩和え ⑤サンラータン 千切りの牛肉を肝付町特産の甘くておいしいカラーピーマンと一緒に炒めます。	①スパイシーツナピラフ ②牛乳 ③さつま芋のチーズ焼き ④ABCスープ ⑤果物 食物繊維豊富なさつま芋にクリームソースとﾁｰｽﾞを絡めて焼きます。
1群	③豚肉、厚揚げ	③牛肉⑤ベーコン、鶏卵、豆腐	③鶏肉①かつお油漬④ベーコン、ひよこ豆
2群	②牛乳③きびなご④ひじき	②牛乳④しらす干し	②③牛乳③チーズ
3群	④ほうれん草④⑤人参⑤ニラ	③ピーマン、カラーピーマン⑤人参、青梗菜	④人参、枝豆③ブロッコリー①グリンピース
4群	④きゅうり、もやし⑤まねぎ、キャベツ、大根	③竹の子、椎茸④豆もやし⑤玉ねぎ、キクラゲ	①③玉ねぎ①コーン③マッシュルーム④セロリ、白菜、大根⑤パイナップル
5群	①米、麦⑤じゃが芋③澱粉、小麦粉④三温糖	①米、麦④じゃが芋③三温糖③⑤澱粉	①米、麦③さつま芋、小麦粉④アルファベットマカロニ
6群	③油④すりごま、ねりごま	④ごま油	①油③乳抜マーガリン
その他		④オイスターソース	
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 998/41.1	エネルギーKcal/たん白質g 912/37.4	エネルギーKcal/たん白質g 918/40.0

【今月の肝付町産食材】
人参、さつま芋、じゃが芋（国見食品），葉ねぎ、かぼちゃ、里芋（道中イツ子さん），キャベツ(坂田さん)、カリフラワー、ブロッコリー（中山アヤ子さん）大根、白菜（竹之下さん）、きんかん（丸山果樹園）カラーピーマン、きゅうり(農業振興センター)、煮干し（海道），麦みそ（こうやま生活改善加工センター）
黒豚（南州農場）
＊　冬野菜が本格的に収穫されるようになりました！生産者の方々が、愛情をたっぷりを注いで育てた旬の食材ばかりです。肝付の実りに感謝して美味しくいただきましょう！

【献立表の見方②】
献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理です。対象となる使用食品もカラーで表記し，わかるようにしています。給食の配膳などに気をつけたり，原因となる食べ物を誤っておかわりしたりすることがないように注意しましょう。

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

第2次世界大戦後の日本は，食糧不足に見舞われ，子どもたちはやせ細り，いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ，戦争で中断されていた学校給食が再開されるようになりました。これを記念して，全国で学校給食週間が設けられました。

鹿児島をまるごと味わう学校給食

学校給食週間の行事として，給食の材料全てを鹿児島県内産や地場産物で賄う取り組みです。給食の食材を味わいながら，地域の産業や歴史に興味や関心をもってほしいものです。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。