

1月 昼食(学校給食)予定献立表

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、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			
かぜの最強の予防法！											
手洗い・保温・栄養・休養											
冬になると、きまって風邪を引くという人はいませんか？「かぜは万病のもと」ともいわれます。											
風邪の予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。											
しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。											
予防法 その1 手洗い・うがいは しっかり！			予防法 その2 しっかり保温！			予防法 その3 十分な栄養！			予防法 その4 十分な休養！		
											
風邪のウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜を触ることで体内に侵入します。			汗をかいたら体を冷やさないうちに、すぐに着替えましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。			好き嫌いを続けると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、風邪を引きやすくなります。			「疲れたな」と感じたら、部屋を暗くし早く寝ましょう。タブレットなどを見ていては休養になりません。		
★受験生に食べてもらいたい食事★						8 始業式		9 受験応援献立			
<div><div>献立名</div><div>6つの基礎食品群</div><div>その他</div><div>栄養価</div></div> <div><div>納豆</div><div>記憶力や集中力UP↑を助ける</div></div> <div><div>魚</div><div>脳の血液の巡りをよくし学習能力がUP↑</div></div> <div><div>バナナ</div><div>リラックス効果があり、免疫力がUP↑</div></div>						① 七草ごはん ② 牛乳 ③ 魚の西京焼き ④ さつま雑煮 3学期が始まります。短い冬休みが終わり、寒い中朝起きるのがつらい人もいるでしょうが、しっかり起きて朝食をとりましょう！		① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 勝男そぼろ ④ ちゃんこ鍋 ⑤ ぜんざい 勝男そぼろ&ちゃんこ鍋でWの受験応援献立です。しっかり食べて脳のエネルギーチャージをしましょう。			
★受験に向けた生活のポイント★						① さつま揚げ 油揚げ ④ シイタケ ③ みそ ④ 鶏肉 かまぼこ ② 牛乳 ④ 干しエビ		③ カツオ ④ 豚肉 竹輪 豆腐 ④ 油揚げ ⑤ 小豆 ② 牛乳 ③ ひじき			
・しっかり睡眠をとって、脳に記憶の定着化を図りましょう。 そして脳内をスッキリさせましょう。						① 水菜 ①④ 人参 ④ 春菊		③ なら 高菜漬 ④ 小松菜 人参			
・朝食を食べましょう。食欲がない時は具沢山の味噌汁やスープなど体が温まるように、何かを食べる習慣をつけましょう。						① ごぼう かぶ 竹の子 大根 ①④ 干し椎茸 ③ ゆず ④ 白菜 豆もやし		③ 玉葱 ごぼう コーン ④ 大根 白菜 しめじ こんにゃく			
・体を冷やさないように防寒グッズを使用し、集中して勉強できるようにしましょう。						① 米 ③ 砂糖 ④ 里芋 餅 ①③ 油		① 米 麦 ③⑤ 砂糖 ⑤ 餅 ③④ 油			
						①④ かつお節 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 849/37.8/24.6/3.4		④ さば節 昆布 鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 978/38.1/22.7/3.0			
12 成人の日		13		14		15 受験応援献立		16			
① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなごの甘辛揚げ ④ じゃがのそぼろ煮 ⑤ 大根のみそ汁 毎月1回は登場するカルシウム強化献立のメイン、きびなごを今日は甘辛いタレに絡めています。噛むことを意識して食べましょう。		① ラーメン(麺) ② 牛乳 ③ 黒豚混ぜそば ④ 南瓜と芋のごまサラダ ⑤ 白菜と豆腐の中華スープ 今日の麺料理はスープが少ない混ぜそばスタイルです。具と麺をしっかり混ぜて食べましょう。日本には麺料理の種類が豊富です。		① チキンカツライズ ② 牛乳 ③ チキンカツ ④ ジュリアンスープ ⑤ チョコタッフィ カツを食べて試験に勝つ!!! 体調を整えるためにも、しっかり食べて、睡眠時間を確保できるようにしましょう。		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ちよっぴりカレーじゃが ④ 白菜のゆず風味あえ ⑤ 根菜のみそ汁 寒さが厳しくなるほど白菜は甘く美味しくなります。煮ても焼いても蒸してもサラダでも、どんな料理にも万能な冬野菜です。					
④ 豚肉 大豆 生揚げ ⑤ 油揚げ みそ ② 牛乳 ③ きびなご ⑤ わかめ		③ 豚肉 大豆 ④ マグロツナ ⑤ かまぼこ 豆腐 ② 牛乳 ⑤ 茎わかめ		① ウインナー 大豆 ③ 鶏肉 ③ 豆乳 ④ ベーコン ⑤ 大豆 ② 牛乳		③ 豚肉 生揚げ ④ 油揚げ ⑤ たちうお ② 牛乳					
③ なら ④ インゲン ⑤ 人参 ⑤ 小松菜		③ なら にんにくの芽 ⑤ 人参 ④ 南瓜 ⑤ 小松菜		① トマト缶 ピーマン ①④ 人参 ④ パセリ		③ 人参 ⑤ 小松菜					
③④ 生姜 ④ 玉葱 干し椎茸 ⑤ 大根 もやし		③ 玉葱 竹の子 にんにく ⑤ 生姜 ④ キャベツ ⑤ 白菜		① 玉葱 マッシュルーム 枝豆 ③ にんにく ④ 大根 セロリ キャベツ		③ 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 枝豆 ④ 白菜 もやし コーン ゆず ⑤ 大根 えのき 生姜					
① 米 麦 ③④ 砂糖 ④ じゃが芋 ③ ごま ③④ 油		① 中華麺 ③④ 砂糖 ④ さつま芋 ③ 油 ④ ごまドレッシング		① 米 麦 ③ 小麦粉 パン粉 ④ スパゲティ ⑤ 砂糖 ①③④ 油 ③ マヨネーズ		① 米 麦 ③ じゃが芋 ③④ 砂糖 ③ 油					
④⑤ 煮干し 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 936/39.6/28.9/2.9		①③⑤ 鶏がら ③ 甜麺醬 オイスター ⑤ 中華味 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 812/40.6/28.9/3.0		① ケチャップ デミグラス ④ 鶏がら ⑤ ココア エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 915/51.8/27.1/3.2		③⑤ 煮干し 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 857/36.3/23.7/3.0					

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

令和8年

1月

昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	19	20	21	22	23
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ 梅ドレサラダ ⑤ ヨーグルト	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鯖の味噌煮 ④ 金平ごぼう ⑤ 吉野汁	① 五目チャーハン ② 牛乳 ③ 厚揚げのみそ炒め ④ あんかけスーパ ⑤ 果物	① バーガーパン ② 牛乳 ③ 魚フライ ④ 野菜サラダ ⑤ クラムチャウダー	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鶏手羽の甘酢煮 ④ キャベツのツナソテー ⑤ かぼちゃのみそ汁
	牛乳に乳酸菌を加えて発酵させて作るヨーグルトは、腸の中で有害な菌が増えるのを抑えて、腸内環境を整える働きがあります。	吉野汁は、奈良の吉野山の名産である「くず粉」を使うことが料理の由来とされています。給食ではでん粉を代用しています。	美味しくて優れた栄養価が豊富な果物は、肥満防止、生活習慣病の予防、便秘、美肌に効果があるとされています。	魚フライに使用されているホキは、白身魚で、オーストラリアやニュージーランドの深海に生息しています。	キャベツには骨を強化したり止血作用のあるビタミンK、風邪等を予防するビタミンC、食物繊維など様々な栄養素を含みます。
	1群 ③豚肉 大豆 ④カツオ 2群 ② 牛乳 ⑤チーズ 3群 ③トマト インゲン ③④人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 れんこん りんご ③にんにく 生姜 5群 ④キャベツ もやし 梅 6群 ①米 麦 ③じゃが芋	③サバ ④豚肉 高野豆腐 ⑤ 鶏肉 豆腐 ② 牛乳 ④ひじき ④ピーマン ④⑤人参 ⑤小松菜 ③玉葱 深ねぎ 生姜 ④ごぼう ⑤大根 こんにやく えのき	①焼き豚 ③豚肉 生揚げ ④ 卵 かまぼこ ② 牛乳 ①しらす干し ひじき ①③④人参 ③にんにくの芽 ④小松菜 ①ごぼう 枝豆 深ねぎ にんにく ③しめじ キャベツ ③④玉葱 ④もやし 生姜 ⑤果物	③ホキ ⑤ベーコン あさり ② 牛乳 ④スキムミルク ④生クリーム チーズ ④ほうれん草 ④⑤人参 ⑤ブロッコリー ④キャベツ ⑤玉葱 カリフラワー 白菜	③ 鶏手羽 ④ウインナー ⑤豚肉 油揚げ みそ ② 牛乳 ③ブロッコリー ④人参 小松菜 ⑤かぼちゃ 葉ねぎ ④キャベツ にんにく ⑤大根 こんにやく
	①米 麦 ③じゃが芋 ③油 ④ドレッシング	①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 でん粉 ④油	①米 麦 ③砂糖 ④でん粉 ①③④油	①パン ③パン粉 ③④小麦粉 ⑤じゃが芋 ③油 タルタルソース ④ドレッシング ⑤バター	①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋 ④油
	その他 ③チャッツ スパイ スカレルウ ブイオン 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 970/39.0/23.5/3.0	④オイスター ⑤さは節 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 848/42.1/22.3/2.7	①チャーハンの素 ①④鶏がら ③オイスター エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 885/36.3/28.3/3.5	⑤鶏がら コンソメ ワイン エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 895/37.8/36.3/3.6	④コンソメ ⑤煮干し 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 881/39.5/29.5/2.5
6つの基礎食品群	26 学校給食週間	27 学校給食週間	28 学校給食週間	29 学校給食週間	30 学校給食週間
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ぶたのおろし丼 ④ 小松菜のお浸し ⑤ つみれの味噌汁	① ご飯 ② 牛乳 ③ かますの塩焼き ④ 野菜のうま煮 ⑤ 白菜のみそ汁	① さつまいも ② 牛乳 ③ 揚げ魚の野菜あんかけ ④ さつま汁 ⑤ ふくれがし	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 煮込みうどん ④ かつお腹皮の梅風味 ⑤ 果物	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ つゆだくみそおでん ④ 塩昆布あえ ⑤ ひじきと田作りのふりかけ
	1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この機会に、給食の歴史を知ったり、食習慣を見直したりしてみましょう。	今日は鹿児島県産の食材をまるごと使用した献立です。魚は肝付町にある海道さんからいただいています。	ふくれがしは、鹿児島県産の黒糖を使った郷土料理です。黒糖は1600年代初期に中国から伝わり、奄美大島で製造されたようです。	かつおの腹皮は、かつおの身の中で一番脂がのっているお腹の部分です。薩摩半島の枕崎市にある工場で作られています。	海藻類は低エネルギーですが、鉄やカルシウム、ミネラル、マグネシウムなど健康に欠かせないミネラルを豊富に含んでいます。
	1群 ③豚肉 ④かまぼこ ⑤タラ 豆腐 油揚げ みそ 2群 ② 牛乳 3群 ③葉ねぎ ④小松菜 ④⑤人参 4群 ③大根 ③⑤生姜 ④もやし ⑤ごぼう 白菜 深ねぎ 5群 ①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 6群 ③油	③かます ④豚肉 さつま揚げ ④生揚げ ⑤油揚げ みそ ② 牛乳 ⑤わかめ ④インゲン ④⑤人参 ④大根 こんにやく ⑤白菜 えのき ①米 麦 ④じゃが芋 砂糖 ④油	①さつま揚げ 油揚げ ③サバ ④ 鶏肉 豆腐 みそ ②⑤ 牛乳 ④ひじき ①インゲン ①③④人参 ③ピーマン ④小松菜 ①ごぼう 干し椎茸 切干大根 ③玉葱 えのき ④大根 こんにやく 生姜 ①米 麦 ①③⑤砂糖 ③でん粉 ④里芋 ⑤小麦粉 はちみつ ①③④油	③豚肉 かまぼこ ④カツオ かつお節 ② 牛乳 ③小松菜 人参 ③玉葱 白菜 しめじ 生姜 ④枝豆 ゆかり ⑤果物 ①米 麦 ③うどん ④じゃが芋 でん粉 砂糖 ③④油	③豚肉 生揚げ 竹輪 みそ ② 牛乳 ③④昆布 ⑤ひじき 煮干し ワカメ 青のり ③インゲン 人参 ④ほうれん草 ③大根 こんにやく 生姜 ④キャベツ もやし コーン ①米 麦 ③じゃが芋 ③④⑤砂糖 ④油 ごき
	その他 ③④⑤煮干し 昆布 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 959/35.5/36.3/3.3	④⑤煮干し 昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 861/43.7/24.0/2.7	①すし酢 ③塩麹 ④煮干し 昆布 ⑤炭酸 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 908/36.0/22.6/3.1	③煮干し 昆布 一味唐辛子 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 886/37.0/20.3/2.8	③さは節 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 872/34.8/26.3/2.9

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です!

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛(ちゅうあい)小学校で、お弁当を持ってくるのでできない児童を対象に、昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子供たちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子供の栄養不足が心配されました。「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21(1946)年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、一月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」としたのです。

その後、子供たちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる現在、「学校給食」は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、食に関する実践力を養うことを目標の一つとしています。

鹿児島を まるごと味わう 学校給食

鹿児島県内の学校では、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という取組を実施しています。本校では、27日に実施予定です。給食を味わいながら、鹿児島や肝付の食文化や産業、歴史に興味をもってみましょう。



★赤斜めの本文はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。