

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、きまつ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。



★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、「かごしま生き食の日」です。

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、別にお示します。

鹿児島県立楠隼中学校・高等学校

月	火	水	木	金	
19 献立名	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 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。	20 ①麦ご飯 ②牛乳 ③鯖の味噌煮 ④金平ごぼう ⑤吉野汁 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。	21 ①五目チャーハン ②牛乳 ③厚揚げのみそ炒め ④あんかけスープ ⑤果物 美味しいと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言われています。	22 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 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。	23 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 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。
6 つ の 基 礎 食 品 群 6群	③豚肉 大豆 ④カツオ ②牛乳 ⑤チーズ ⑥ヨーグルト	③サバ ④豚肉 高野豆腐 ⑤鶏肉 豆腐 ②牛乳 ④ひじき	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 ④牛乳 ④スキムミルク ④生クリーム チーズ	③ホキ ⑤ベーコン あさり ③鶏手羽 ④ウインナー ⑤豚肉 油揚げ みそ ②牛乳	
3群	③トマト インゲン ③④人参 ④小松菜	④ピーマン ④⑤人参 ⑤小松菜	①③④人参 ③にんにくの芽 ④小松菜	④ほうれん草 ④⑤人参 ⑤ブロッコリー	
4群	③玉葱 れんこん りんご ③にんにく 生姜 ④キャベツ もやし 梅	③玉葱 深ねぎ 生姜 ④ごぼう ⑤大根 こんにゃく えのき	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	④キャベツ ⑤玉葱 カリフラワー 白菜 ④キャベツ にんにく ⑤大根 こんにゃく	
5群	①米 麦 ③じゃが芋 ⑤じゃが芋 でん粉	①米 麦 ③④砂糖 ④でん粉	①米 麦 ③砂糖 ④でん粉	①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋	
6群	③油 ④ドレッシング	④油	①③④油	③油 タルタルソース ④ドレッシング ⑤バター	
その他	③チャツネ スパイス カレールウ フイヨン	④オイスター ⑤さば節 昆布	①チャーハンの素 ④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 848/42.1/22.3/2.7	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 885/36.3/28.3/3.5	
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	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	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	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	
26 献立名	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。	27 学校給食週間 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 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る。	28 学校給食週間 ①さつまますもじ 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 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。	29 学校給食週間 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 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。	
6 つ の 基 礎 食 品 群 6群	③豚肉 ④かまぼこ ⑤たら 豆腐 油揚げ みそ	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	①さつま揚げ 油揚げ ③サバ ④鶏肉 豆腐 みそ ②牛乳 ④ひじき	③豚肉 かまぼこ ④カツオ かつお節 ②牛乳 ③④昆布 ⑤ひじき 煮干し ワカメ 青のり	
3群	③葉ねぎ ④小松菜 ④⑤人参	④インゲン ④⑤人参	①インゲン ①③④人参 ③ピーマン ④小松菜	③小松菜 人参 ③インゲン 人参 ④ほうれん草	
4群	③大根 ③⑤生姜 ④もやし ⑤ごぼう 白菜 深ねぎ	④大根 こんにゃく ⑤白菜 えのき	①ごぼう 干し椎茸 切干大根 ③玉葱 えのき ④大根 こんにゃく 生姜	③大根 こんにゃく 生姜 ④キャベツ もやし コーン	
5群	①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖	①米 麦 ④じゃが芋 砂糖	①米 麦 ①③⑤砂糖 ③でん粉 ④里芋 ⑤小麦粉 はちみつ	①米 麦 ③じゃが芋 ③④⑤砂糖	
6群	③油	④油	①③④油	③④油 ⑤ごま	
その他	③④⑤煮干し 昆布	④⑤煮干し 昆布	①すし酢 ③塩麹 ④煮干し 昆布 ⑤炭酸	③さば節	
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	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	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	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	
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、弁当を持ってくることの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つけ、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。