



今月のこんだて



2007年 1月号

鹿屋市立輝北学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	主な食品のなまえ			栄養価		家で食べてほしい食品
				血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	小学校	中学校	
							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
10 (水)	コッペパン		芋ぜんざい いちご キビナゴの南蛮漬け	あずき きびなご ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ さつまいも しらたまだんご	パブリカ たまねぎ きゅうり いちご	701 29.4	884 37	乳製品類 卵類 野菜類 海藻類
11 (木)	チキンライス		コーンクリームスープ スイートポテト	とりにく ベーコン スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター スイートポテト	にんじん パセリ たまねぎ コーン グリーンピース	747 23.7	909 28.6	魚介類 海藻類 卵類 野菜類
12 (金)	ごはん		ぶりの照り焼き 野菜のごま酢あえ 豚汁	ぶり ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも ゴマあぶら ゴマ	ピーマン にんじん はねぎ こんにやく しょうが もやし ごぼう だいこん	669 28.8	809 34.2	小魚類 海藻類 卵類 きのこ類
15 (月)	ひじきごはん		がね(唐芋天ぷら) いわしのつみれ汁	とりにく うすあげ たまご いわしだんご とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう しょうしんこ こむぎこ しょうぶつゆ	にんじん たらこ たまねぎ だいこん ふかねぎ なましいたけ グリーンピース はくさい	677 25.7	841 31.2	豆類 乳製品類 野菜類 くだもの類
16 (火)	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き みそ汁 味付けのり	さけ うすあげ こなチーズ あじつけのり ぎゅうにゅう	こめ さといも マヨネーズ	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ コーン もやし	692 28.4	851 33.8	肉類 豆・豆製品類 きのこ類 くだもの類
17 (水)	りんごパン		チリコンカン キャベツのカレー風味サラダ	ベーコン ギョウミンチ ぶたミンチ だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう	りんごパン さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん トマト ピーマン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	722 28.8	811 33	魚介類 乳製品類 卵類 くだもの類
18 (木)	ごはん		いかと大根の煮物 手作りふりかけ ぼんかん	するめいか うすあげ さけ かつおぶし しらすぼし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゴマ サラダゆ	にんじん いんげん こんにやく だいこん たけのこ ぼんかん	630 26.4	765 31.8	豆・豆製品類 卵類 きのこ類 肉類
19 (金)	ごはん		鶏の照焼 福なます 白玉雑煮	とりにく むきえび さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも ゴマ しらたまだんご	にんじん しゆんぎく にんにく しょうが だいこん きゅうり きくらげ だいずもやし	642 30.4	786 36.2	魚介類 芋類 くだもの類 海藻類
22 (月)	ごはん		豚なんこつの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぶたなんこつ あつあげ わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも くるざとう さとう ゴマあぶら	にんじん いんげん こんにやく だいこん ごぼう きゅうり	703 23.8	865 28	卵類 豆・豆製品類 魚介類 くだもの類
23 (火)	ごはん		鱧(はも)の黒酢あんかけ 五目呉汁	はも だいず とりにく うすあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ピーマン にんじん パブリカ たまねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	695 30.3	858 37.4	卵類 海藻類 くだもの類 豆・豆製品類
24 (水)	ごはん		魚の味噌風味揚げ ゆかりあえ のっぺい汁	さば とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ しょうぶつゆ さといも	にんじん はねぎ こんにやく キャベツ きゅうり セロリー だいこん しいたけ	698 28.7	857 34.2	肉類 豆・豆製品類 海藻類 乳製品類
25 (木)	ごはん		そぎ大根のうま煮 ひじきと干し大根のサラダ	ぎゅうにく あつあげ ツナかん ひじき ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう ゴマあぶら	にんじん こんにやく だいこん ふかねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン	664 23.9	822 28.9	卵類 魚介類 豆・豆製品類 くだもの類
26 (金)	黒砂糖パン		ペンのミートソースがらめ もやしとピーマンのあえもの	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ロースハム ぎゅうにゅう	くるざとうパン ペンネ さとう オリーブオイル ゴマ	にんじん ピーマン パセリ パブリカ にんにく たまねぎ しめじ もやし	650 28.7	840 36.2	卵類 豆・豆製品類 魚介類 乳製品類
29 (月)	ごはん		豚肉のしょうが風味炒め みそ汁	ぶたにく あつあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん ピーマン キャベツ しょうが だいこん ふかねぎ	654 24.3	808 29.2	卵類 豆・豆製品類 小魚類 果物類
30 (火)	ピーナツ おこわ		オレンジ鶏 あおのりのおすまし	とりにく あぶらあげ とうふ あおさのり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ かたくりこ さとう らっかせい サラダゆ	にんじん たけのこ ほししいたけ しめじ えだまめ みかんかじゅう たまねぎ えのきだけ	675 31.5	823 37.2	魚介類 野菜類 乳製品類 くだもの類
31 (水)	ミルクパン		揚げ麺の野菜あんかけ 海藻サラダ	ぶたにく いか ロースハム わかめ ぎゅうにゅう	ミルクパン あげめん かたくりこ さとう ゴマあぶら	にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし しょうが	669 29.5	873 37.9	卵類 野菜類 芋類 きのこ類

鹿児島をまるごと味わう学校給食週間

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

鹿児島をまるごと味わう学校給食週間

1月22日(月)～26日(金)

鹿児島は「日本の食糧基地」といわれるくらい、農産物、水産物の生産が盛んです。学校給食に新鮮で安心・安全な鹿児島県産の食材を活用することで、子どもたちに地域の特産品や郷土料理、産業へ関心をもたせ、自らの健康管理や感謝の心をはぐくみ、家庭・地域との連携を深めようと、「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」が計画されています。期間中、地場産の食材を使った献立、郷土料理が登場するほか、学校では、生産者や食生活改善推進員さん方との交流給食を計画しています。

ぜひ、見に来てください

第21回 肝属地区学校給食展

心と身体の健康をめざして～子ども達の食生活を見直そう～

日時 平成19年1月20日(土)10:00～16:00
場所 プラッセだいわ 鹿屋店1階 センターコート
内容 学校給食実物展示・行事食の紹介・朝食について
 もっと知ろう鹿児島魚etc..
主催 肝属地区学校栄養職員連絡協議会