

4月 給食予定献立表

令和5年度

4月の献立目標 自然の恵みを味わおう
4月の給食目標 給食のルールを守って素早い準備に心がけよう

始良市立重富中学校

日曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
7 金	2000kcal ＜入学・進級お祝メニュー＞ 春のちらしずし あおさ汁 野菜のマヨソテー 苺ゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 豆腐 あおさ はんぺん しらすずし マグロフレーク	たけのこ ごぼう にんじん 干しいたけ ほうれん草 えのきだけ コーン小松菜 ブロッコリー	米 いちごゼリー サラダ油 三温糖 オリーブ油 ノンエッグマヨ	768	28	☆ご入学・ご進級☆ おめでとうございます 中学生は、心も体も一番 成長する時期です。皆さ んの健康を考えた、おい しい給食づくりに努めま す。 お楽しみに。 ☆給食の内容について
10 月	麦ごはん ヨーグルト 麻婆豆腐 海そうサラダ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ 豆腐 わかめ 海そう	にんじん 干しいたけ 深ねぎ たけのこ コーンきゅうり	米 麦 ごま油 てん粉 三温糖 ドレッシング	841	34	☆給食の内容について
11 火	黒糖まるパン じゃが芋のバニラ煮 ササミフライ	牛乳 豚肉 ベーコン レッドキドニー ささみフライ	たまねぎ セロリ 枝豆にんじん キャベツ	黒糖パン じゃがいも オリーブ油 なたね油	862	38	☆給食の内容について
12 水	たけのこ豆のごはん 春のみそ汁 魚のトマト煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げわかめ(麦みそ) いわしのトマト煮	たけのこ にんじん グリーンピース 干しいたけ にんじん葉のほろにんじん トマト	米 サラダ油 じゃがいも	760	37	毎日牛乳があります。 6～9月は250ccに なります。
13 木	山型食パン マーシャルビーンズ スパゲティホリタツ イタリアサラダ	牛乳 無添加ワインナー 豚肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト グリーンピース パプリカきゅうり キャベツ	パン マッシュルーム スパゲティ バター オリーブ油 ドレッシング	860	31	
14 金	親子丼(麦ごはん) 野菜の香味炒め スイートポテト	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ スキムミルク ちくわ	たまねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 しめじ 深ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 麦 スイートポテト ごま油 てん粉 三温糖 ごま油 ごま 三温糖	840	33	7日から給食開始
17 月	チキンカレー(麦ごはん) ナゲツコ入りのフルーツミックス	牛乳 鶏肉 おからパウダー チーズ レバー スキムミルク	たまねぎ りんごブルー パイン缶 もも缶みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター ゼリー ナタデココ	902	30	
18 火	米粉まるパン フローズンりんご コーン五目ラーメン ポテトのシャキシャキ炒め	牛乳 豚肉 小松菜 焼き豚 キャベツ まぐろカマ 大豆 コーン キクラゲ	もやし 人参 小松菜 キャベツ 深ねぎ コーン キクラゲ	米粉パン フローズンりんご ラーメン サラダ油 じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨ	773	32	
19 水	白ごはん ごまひじきふりかけ 豚汁 生揚げ さびなごの加風味フライ	牛乳 豚肉 ひじき 生揚げ	にんじん ごぼう 大豆もやし こんにゃく 深ねぎ	米 ごま じゃがいも なたね油 パン粉小麦粉	809	34	旬の味〇は始良市産
20 木	厚切り食パン メープルジャム ポークビーンズ 鉄人サラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 大豆 ひじき	にんじん グリーンピース たまねぎ トマト	パン メープルジャム サラダ油 じゃがいも 三温糖オリーブ油 ねりごま	804	31	
21 金	麦ごはん 味のり 新じゃがいものそぼろ煮 かつおみそ	牛乳 鶏肉 味のり 生揚げ 大豆 かつおまわり節 粒みそ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん イングン 干しいたけ キクラゲ ごぼう	米 麦 じゃがいも サラダ油 でんぷん 三温糖 サラダ油 三温糖	845	31	さわら 清見みかん グリーンピース
24 月	雑穀ごはん けんちん汁 さばのしょうが煮 清見みかん1/4切	牛乳 豆腐 油揚げ ちくわ	ごぼう ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 こんにゃく えのきだけ 清見みかん	米 雑穀 ごま油 三温糖 黒糖パン	754	29	☆給食当番は、給食着、 ぼうし、マスクを、必ず 着用します。週末は自宅 で洗濯後、アイロンをか けて次の当番へ渡しま しょう。忘れずに持って 行きましょう。保護者の 方も声かけのご協力をお 願ひします。
25 火	黒糖食パン メンチカツ コーンポタージュスープ ミノトマト2個	牛乳 白いんげんペースト チーズ 牛乳 メンチカツ(豚肉)	たまねぎ ミノトマト にんじん ブロッコリー キャベツ	黒糖パン じゃがいも 米粉 オリーブ油 なたね油 パン粉小麦粉	813	28	
26 水	焼き肉どんぶり(麦ごはん) 黄花湯(和休外) みかん果汁	牛乳 豚肉 赤みそ スキムミルク 卵 無添加ロースハム	にんじん キャベツ ピーマン玉ねぎ アップル・ス 干しいたけ玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 えのきだけ キクラゲ	米 麦 中ザラメ ごま ごま油でん粉 春雨 みかん果汁	829	32	
27 木	縦割りセルフチーズパン ぬるチーズ ラビオリスープ つわの卵とじ	牛乳 チーズ ベーコン ラビオリ(鶏・豚) さつまいも かつお節 スキムミルク 卵	にんじん玉ねぎ マッシュルーム コーン パシル ほうれん草 つわぶさ にんじん 玉ねぎ	パン オリーブ油 ラビオリ オリーブ油 三温糖	762	32	★給食費は、全額、食材 代金に使用しています。 PTA総会后、校納金と 合わせての口座引き落し となります。入院等て の欠食分の払い戻しは 「連続した5回以上の停 止」の場合に行います。 担任を通してお知らせく ださい。
28 金	白ごはん きんぴらごぼう 魚のみそ汁 フローズン黄桃	牛乳 タラ あおさ 生揚げ 麦みそ 鶏肉 ちくわ	にんじん深ねぎ えのきだけ ほうれん草 干しいたけ ごぼう にんじん キクラゲきゅうり こんにゃく	米 フローズン黄桃 三温糖 ごま ごま油	828	35	

- ～給食の献立は～
- ◆ 安全でおいしく、できるだけ手作りの給食を心がけています。衛生面では特に気をつけています。
 - ◆ 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にしています。
 - ◆ 地場産物・郷土料理・行事食を取り入れ、伝統の味を伝えています。「地産地消」地元の生産者からも取り寄せています。
 - ◆ よくかんで食べるように歯ごたえのある料理を取り入れます
 - ◆ 薄味を心がけ、食材のもつ旨味をひきだすようにしています

- ☆ 食べ物が口に入るまでに多くの人が携わっています。食べ物を大切にして、感謝の気持ちをもって食べるように「いただきます」ごちそうさまの基本的なあいさつを家庭でも心がけましょう。
- ☆ 朝、食事をとらないと血糖値が上がらず、午前中の授業に集中できなくなります。朝食を必ずとって登校しましょう。
- ☆ 成長期はカルシウムの補給が大切です。家庭でもカルシウムの吸収がよい牛乳を一日1本(200cc)飲むように心がけましょう。



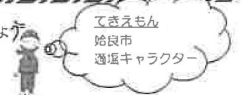


5月の給食目標 給食のルールを守って素早い準備と後片付けに心がけよう
5月の献立目標 地場産物を活用しよう

始良市立重富中学校

日	曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
			からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1	月	白ごはん 200cc きびなごのお茶揚げ こさんたけのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 わかめ 豆腐 きびなご	こさんだけ にんじん しめじ キャベツ こねぎ 粉菜	米 じゃがいも なたね油 でんぷん	804	32	「夏も近づくと八十八夜～」とうたを聞いたことがあるでしょう。 五月連休の頃は、みずみずしい新茶の芽が鮮やかになります。 お茶どころの鹿児島県。今月はお茶を使った献立も登場します。お楽しみに。
2	火	黒糖パン チャンポン コーンシューマイ2個	牛乳 豚肉 かまぼこ シューマイ(鶏・豚肉)	にんじん もやし キクラゲ 干しいたけ キヌサヤ コーン	黒糖パン 中華めん ごま油	767	35	お茶どころの鹿児島県。今月はお茶を使った献立も登場します。お楽しみに。
8	月	白ごはん さつきおでん アセロラゼリー 野菜の昆布和え	牛乳 鶏肉 うずら卵 昆布佃煮	にんじん かんぱ ごぼう こんにゃく キャベツ ピーマン ピーマン	米 ゼリー サラダ油 中サラメ ごま	792	31	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
9	火	きな粉揚げパン つくね入り煮込みうどん	牛乳 さつまあげ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ ねぎ ほうれん草 トマト	パン 三温糖 なたね油 うどん サラダ油	804	33	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
10	水	はたか麦ごはん 肉じゃが わかめとじゃこのソテー	牛乳 牛肉 生揚げ	にんじん しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく	米 はたか麦 サラダ油 じゃがいも 中サラメ ごま油 ごま	808	32	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
11	木	全粒粉食パン2枚切 スライスチーズ ミックスひじき メロン1/16切	牛乳 豚肉 ベーコン さつまあげ	にんじん コーン グリーンピース メロン	全粒粉パン じゃがいも サラダ油 三温糖	790	29	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
12	金	かつおフレーク寿司 豆乳入りみそ汁 野菜のごま和え	牛乳 生揚げ 大豆 豆乳	かつお わかめ だいこん にんじん 小粒菜 もやし	米 サラダ油 ごま 砂糖	785	31	始良の食材 新たまねぎ 大根 麦みそはだか麦は始良市産です 印をつけています
15	月	三色とりそぼろ丼(麦ごはん) 魚そうめん汁 日向夏1/4切	牛乳 魚そうめん 揚げ 豆腐 鶏ミンチ 卵 大豆	にんじん えのきだけ 干しいたけ たまねぎ ほうれん草 トマト	米 麦 三温糖 ごま油 ごま	827	36	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
16	火	米粉まるパン 高野豆腐の卵とじ アジフライ(ハーブ入り)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 さつまあげ アジフライ	にんじん キャベツ たまねぎ 枝豆 干しいたけ しめじ パプリカ	米粉パン ノンエックタルタル 三温糖 サラダ油 パン粉 米粉 なたね油	810	39	旬の味 お茶 こさん竹 かつお つわ じゃがいも たまねぎ グリーンアスパラ
17	水	ポークカレーライス(麦ごはん) おしんこソテー	牛乳 豚肉 チーズ おから 生揚げ	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご ブルーベリー キャベツ フルンペール にんじん 大根 揚げ	米 麦 じゃがいも はたか麦粉 サラダ油 バター ごま ごま油	842	30	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
18	木	山型食パン ブルーベリージャム 中華コーンスープ 八宝春巻き	牛乳 無添加ハム 豆乳 卵 春巻(豚肉)	にんじん たまねぎ コーン きくらげ きくらげ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン ジャム ごま油 でんぷん	771	28	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
19	金	セルフ納豆麦ごはん さつま汁 筍と春キャベツの酢みそ和え	牛乳 鶏肉 生揚げ 生揚げ	納豆 たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	米 麦 サラダ油 じゃがいも ごま 三温糖	792	32	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
22	月	もちきびごはん マロニーのごま炒め さつまパイ	牛乳 牛肉 卵 ひじき佃煮	にんじん 干し大根 キャベツ たまねぎ キヌサヤ	米 もちきび ごま油 マロニー 三温糖 さつまパイ なたね油	902	30	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
23	火	黒糖まるパン 重中ラーメン(煮卵添え) 枝豆塩ゆで	牛乳 豚肉 たまご	にんじん もやし キャベツ こねぎ 枝豆	黒糖パン ラーメン ごま油 三温糖	808	35	給食欠食日
24	水	麦ごはん 筑前煮 ひじきと高菜の炒め物	牛乳 鶏肉 生揚げ しらす干し ひじき	にんじん こんにゃく だしのこ ごぼう 高菜漬	米 麦 里いも サラダ油 中サラメ ごま油 三温糖 ごま	782	32	3年生職場体験学習 16日(火) 17日(水) 18日(木) 3年生は給食はありません
25	木	セルフサンド (食パン2枚切+オムレットマトソースかけ) アスパラガスのシチュー	牛乳 鶏肉 牛乳 豆ベアスト チーズ オムレット	たまねぎ にんじん パプリカ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも バター はたか麦粉 オリーブ油 三温糖	774	34	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
26	金	白ごはん キャベツと厚揚げのみそ汁 かつお腹皮のかば焼き	牛乳 わかめ 生揚げ かつお腹皮	にんじん たまねぎ にんじん コーン キヌサヤ	米 じゃがいも なたね油 でんぷん ごま 三温糖 ごま油	841	36	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
29	月	麦ごはん 家常豆腐 みかん果汁 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ たまねぎ	米 麦 ごま油 でんぷん 三温糖 春雨 ごま 三温糖	830	30	1年生宿泊学習 29日(月) 30日(火) 31日(水) 1年生は給食はありません
30	火	セルフサンド (バーガーパン+ココロサラダ) 和風スパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも バター はたか麦粉 オリーブ油 三温糖	797	32	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。
31	水	ハヤシライス(麦ごはん) フルーツミックス	牛乳 牛肉 レバー スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	米 麦 じゃがいも バター ゼリー	898	29	★連休があります。生活リズムを整えて過ごしましょう。 まずは、早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。 成長期の「食事」は、心身の成長+活動に重要です。おろそかにならないよう心がけましょう。

★毎月19日は「食育の日」です。また、毎月第3土曜日は鹿児島県が唱える「鹿児島生き活き食の日」です。家族で食について話題にしてみました。
★始良市では《はじめよう!適塩生活「毎月17日は適塩の日」》をキャッチフレーズに、市民全体へ減塩の取組推進を行っています。
「適塩 = 適切な量の食塩」 学校給食でも基準を目標に、減塩に取り組んでいます。食事全体で意識をして、見直していきましょう。



6月



給食予定献立表

令和5年度

6月の献立目標

カルシウムをしっかりとうろ

始良市立重富中学校

6月の給食目標

食事の安全と衛生に気をつけよう

好き嫌いせずバランスよく食べよう

☆ 6月から9月の間、牛乳は、250ccになります。(みかん果汁等がつくときは、200cc)

日 曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 木	黒糖パン タイピエン カルフィッシュ(小魚) 小玉スイカ1/16切れ	牛乳 鶏肉 卵 みかん果汁 砂糖	人参 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	小麦粉 たまご 砂糖 食塩 ごま油 ごま油 ごま油	821	34	☆6/1は 小玉スイカが登場 おたのしみに!
2 金	鶏飯(麦ごはん・具・スープ・きざみのり) ミニかきあげ	牛乳 鶏肉 卵 かきあげ卵	干しいたけ つぼつけ さやいんげん ねぎ 人参 玉ねぎ みずな	米 麦 三温糖 サラダ油 じゃが芋でんぷん なたね油	823	28	
5 月	豚肉の卵とし丼(麦ごはん) 和風サラダ みかん果汁 牛乳200cc	牛乳 豚肉 卵 みかん果汁 スチームミルク コーン	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ ほうれん草 干しいたけ ほうれん草 干しいたけ	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま油 ごま油	815	34	☆4日は虫歯予防 デーです。また4日 から10日は歯の健 康週間です。よく かんで食べること を心がけましょう。
6 火	地区総体	★ 水分をこまめにとり、熱中症予防につとめよう					
7 水	地区総体	★ 今月の始良市産物は○で囲ってあります					
8 木	地区総体	★ 今月の始良市産物は○で囲ってあります					6(火)7(水) 8(木)3日間は 地区総体のため 給食はありません
9 金	ゆかりごはん サンラータン 砂肝ポテトカレー揚げ <かかじゅ>	牛乳 鶏肉 卵 砂肝 レバー 鶏肉	人参 小松菜 えのきだけ きくらげ 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	819	33	12日~16日は 残食を計り、栄養 調査をします
12 月	麦ごはん 炒り鶏 茎わかめのマヨソテー	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ わかめ しらす干し	人参 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	839	33	準備をスムーズに 食べる時間を確保 して、しっかりと食 べましょう。
13 火	セルフホットドッグ ポークウィンナーのトマトソースかけ トマトとレタスのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー レタス トマト	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	818	34	
14 水	麦ごはん 厚揚げと豆もやしのみそ汁 なすと鶏肉の香味ソースかけ	牛乳 大豆 生揚げ なす 鶏肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ えのきだけ ねぎ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油	828	33	
15 木	山型食パン マーシャルピーンズ じゃが芋のベーコン煮 粒ダブル サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 じゃが芋 レッドキドニー かつおフレーク	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	870	33	
16 金	白ごはん もずく汁 青梅ゼリー きびなごのオニオンソースかけ	牛乳 もずく 豆腐 卵 きびなご	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	854	33	☆6月は、 「食育月間」です 「食」について正 しい知識を身に付 け、食生活に関心 をもって過ごしま しょう。
19 月	麦ごはん つみれ汁 ゴーヤチャンプル 小魚佃煮	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ゴーヤ 小魚佃煮	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	844	34	
20 火	黒糖食パン パンネトマトソース 揚げごぼうの甘辛和え	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	890	32	
21 水	枝豆入り黒米ごはん 夏野菜のみそ汁 根菜ハンバーグソースかけ	牛乳 わかめ 枝豆 卵 生揚げ ハンバーグ(豚肉)	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	773	28	
22 木	ミルクパン 豆腐のカレー炒め かぼちゃサド フライ みかん果汁牛乳200cc	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 かぼちゃ フライ(豚肉)	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	802	33	食中毒に注意! 梅雨の季節になり、 食中毒がおこりや すい時期です。給 食前の手洗いで手 洗いや給食当番の 給食着、マスクの 着用など、もう一 度確認しましょう
23 金	白ごはん ワンタン卵スープ チンジャオオロス	牛乳 鶏肉 ワンタン 卵	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	823	33	
26 月	麦ごはん 卵としらす干しのふりかけ かぼちゃのうま煮	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ しらす干し	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	863	35	
27 火	セルフツナサンド (横割りパン・ツナサンドの具) キャベツのスープ 煮 ミニトマト2個	牛乳 鶏肉 ウィンナー 卵 キャベツ ミニトマト	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	772	34	
28 水	もちきびごはん <国産紹介付付き> 味のり みそけんちん汁 魚の黒酢あん	牛乳 鶏肉 卵 かきあげ 味のり みそ	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	821	37	
29 木	米粉パン 親子うどん レーズンクリーム ひじきのカラフルソテー	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ひじき	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	パン オリーブ油 オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	829	30	また、生活リズム を整えて、免疫力 アップにも心がけ ましょう。しっか り食べてしっかり 睡眠。適度な運動 を!
30 金	麦ごはん 白玉入りフルーツミックス チキンカレー	牛乳 鶏肉 卵 チーズ おからパウダー	人参 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	902	31	

☆ 〃の料理は 〃の材料からできています。 ☆都合により食材の変更もあります。ご了承ください。
 ☆毎月19日は、「食育の日」です。また、毎月第3土曜日は、鹿児島県が唱える「鹿児島生き活き食の日」です。食について、家族で話題にしてみましょう。



7月 給食予定献立表

令和5年度

7月の献立目標 夏バテしない食べ方を身につけよう

給良市立重富中学校

7月の給食目標 食事の安全と衛生に気をつけ、好き嫌いなくバランスよく食べよう

☆ 6月から9月 牛乳は、原則 250ccになります。

日	曜	献立名	材料とそのほたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
			からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
3	月	焼き鳥丼(麦ごはん) 夏野菜のさっぱりスープ ミニトマト 2個	牛乳 うずら卵 かまぼこ 鶏肉 鶏肝	たけのこ きくらげ にんじん チンゲン菜 干しいたけ なす	米 麦 サラダ油 でん粉 ごま 三温糖 なたね油	802	35	<さつますもじ> 鹿児島県の特産品です。 暑い夏にぴったりのさっぱりとした混ぜ寿司です。 家庭ごとに味が受け継がれていることでしょう。
4	火	厚切りの食パン イタリアントマトスープ煮 カリカリベーコンとポテトの温サラダ	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 チーズ チンゲン菜 ベーコン	玉ねぎ 玉ねぎ ミニトマト キャベツ マッシュルーム 枝豆 人参 パプリカ ピーマン スズキナ ねぎ	パン ジャム マカロニ オリーブ油 三温糖 サラダ油	834	34	
5	水	わかめごはん 冬瓜の豆乳みそ汁 魚のエスカベージュ	牛乳 わかめ 豆乳 豆腐 かつお	冬瓜 コーン 人参 にら 干しいたけ 干し大根 人参 玉ねぎ きゅうり	米 麦 三温糖 なたね油	774	34	七タメニュー 7日
6	木	黒糖パン 親子煮 とうもろこしの塩ゆで セタゼリー入りフルーツミックス	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク 高野豆腐	人参 深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン ももパイナップル みかん	黒糖パン 三温糖 でん粉 サラダ油 ゼリー ナタデココ	862	37	
7	金	さつますもじ <セタメニュー> セタすまし汁 (星型★ラッキーにんじん) 五目卵焼き	牛乳 鶏肉 卵 さつまあげ 魚 生揚げ イトヨリ	ごぼう 人参 干しいたけ 人参 しいんげん オクラ みょうろ 干しいたけ えのきたけ	米 三温糖 上白糖 サラダ油	772	30	
10	月	マーボー丼(麦ごはん+麻婆丼の具) 野菜と卵の中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 卵 かからハワダ 卵 ベーコン	人参 深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン ももパイナップル みかん	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 ごま ごま油	785	30	
11	火	ミニコッペパン 黒豆きなこクリーム わかめうどん きびなごの加加フライ 枝豆の塩ゆで	牛乳 鶏肉 卵 わかめ きびなご 油揚げ	人参 豆もやし ごぼう 干しいたけ キャベツ ねぎ 枝豆	パン 三温糖 きなこクリーム うどん 揚げ油	806	39	☆セタのすまし汁に 星形にんじん ★ (15本分約3kg) をつくり入れます。 ラッキーにんじんを お楽しみに!
12	水	麦ごはん けんちん汁 焼肉炒め	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく キクラゲ ねぎ 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 中サラム ごま ごま油	775	31	
13	木	縦割りのコッペパン 夏野菜ドライカレー ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 かからハワダ 卵 ベーコン	人参 深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン ももパイナップル みかん	パン 三温糖 サラダ油 なたね油 マカロニ サラダ油 じゃがいも	830	36	<旬の味> トマト なす ピーマン かぼちゃ きゅうり オクラ スイカ にがうり えだまめ
14	金	もちきびごはん かいのこ汁 にがうりと豚肉の梅だれかけ	牛乳 大豆 昆布 わかめ 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく かぼちゃ きくらげ にら なす	米 もちきび ごま でん粉 三温糖 なたね油	835	33	
17	月	海の日						
18	火	ミニまるパン 担々麺(かつお) 夏のひじきソテー みかん果汁★(熊本県果実連・無償提供品)	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 赤みそ 大豆 ひじき みかん果汁	チンゲン菜 人参 深ねぎ たけのこ キクラゲ 干しいたけ 干し大根 コーン ピーマン パプリカ	パン 三温糖 ラーメン ねぎ ごま油 ごま ごま油	810	37	
19	水	夏野菜カレー(麦ごはん) キャベツソテー シューアイス	牛乳 かつお 豆腐 ススキムミルク かからハワダ 卵 ベーコン	人参 ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 ミニトマト フリーズドライ 小松菜	米 麦 三温糖 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	899	28	<朝ごはん> 栄養満点の納豆や煮豆 豆腐など、一品プラス 豆・豆製品を活用しま しょう。
20	木	終業式						

★7/18「みかん果汁」は、「ジュースみかん100」学校給食導入50周年記念事業の取り組みで、熊本県果実産協同組合連合会様からいただきました。「50周年記念デザインバック」みかん果汁は、常時、熊本県と鹿児島県のおいしいみかんが使用されています。
★都合により食材の変更もあります。ご了承ください。

チャレンジクッキング！ ～給食で好評だった献立を紹介します～

おすすめレシピ

給食に登場している献立です。①の基本的な揚げ魚に、加熱した★のたれをからめます。
★の調味料は、お好みにあわせて加減してください。お弁当にもおすすめです。

① 基本の揚げ魚・肉

魚角切り	200g
にんにく	1/2片
生姜	少量
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
でんぷん	適宜
揚げ油	適宜

★ レモンソースかけ★

レモン果汁	大さじ1
酢	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
三温糖	大さじ1

★ 黒酢がらめ★

黒酢	大さじ2
中サラム	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2弱
酒	大さじ2
水	大さじ2
でん粉	小さじ1/2
いりごま(白)	大さじ1

★ ナッツがらめ★

ピーナッツ(刻む)	大さじ1
アーモンド(刻む)	大さじ1
いりごま(白)	小さじ1
みりん	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1
ざらめ	大さじ1

魚や肉、豆腐などいろいろな食材に応用できます。
調理方法も、蒸し焼きやソテーにしてもよいですね。
家族構成や人数に合わせて、アレンジしてみてください♪
ぜひ、休日に『チャレンジクッキング』!



★ オニオンソースかけ★

玉ねぎみじん切り	大さじ4
オリーブ油	小さじ1
白ワイン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ1/2
三温糖	小さじ1
こしょう	少々
パセリ	少々

6月に揚げきびなごのソースで使いました♪
しっかりとした味できびなごが食べやすかった
と思います。
玉ねぎのみじん切りをオリーブ油でしっかりと
炒めるのがポイントです。白ワインを加え、加
熱してアルコール分をとばしてから調味料を
加えましょう。

9月

給食予定献立表

令和5年度

9月の給食目標

給食の準備や後片付けを素早く行い、しっかり食べよう

9月の献立目標

貧血を予防する食事について知ろう

始良市立重富中学校

日 曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 金	麦ごはん 秋のみそ汁 鮭ふりかけ がね みかん果汁	牛乳 小麦粉 大豆油揚げ	かぼちゃ もやし にんじん しめじ だいこん ねぎ	新米 麦 ごま ぎつまいも	852	26	2学期から県内産米【なつほのか】新米を使います。お楽しみに
4 月	麦ごはん キーマカレー いりなます みかん果汁	牛乳 鶏・豚肉 大豆 レバー ひよこ豆 スキムミルク チーズ	にんじん トマト たまねぎ 豚ピーマン だいこん キクラゲ 黄大豆	みかん果汁 りんごジュース ピーマン サラダ油	871	30	
5 火	ココア揚げパン 野菜のスープ煮 ミニトマト2個	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんじん キャベツ たまねぎ 枝豆	パン なたね油 ココア 砂糖 じゃがいも オリーブ油	747	31	9/29十五夜
6 水	鶏ごぼうおこわ なめこのみそ汁 巨峰 3個	牛乳 魚 わかめ 豆腐 油揚げ	ごぼう えだまめ 干しいたけ にんじん なめこやし だいこん	新米 もち米 麦 ごま油 三温糖	741	32	< 9/29 > 十五夜 献立
7 木	厚切食パン らんご果汁 カニイクリン ツとキャバツのリテ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ トマトピーマン セロリ	りんご果汁 マッシュルーム ツストマカロニ オリーブ油	802	31	
8 金	鶏飯 (具・スープ・きざみのり) カツオメンチカツ	牛乳 鶏ささみ たまご カツオメンチカツ	にんじん 干しいたけ いんげん	パン ツストマカロニ オリーブ油	788	31	9/10日は体育大会です。1~2週目は練習が続きます。まだまだ暑い日が予想されるので、こまめな水分補給を忘れずに。まだ疲れやすいので栄養と睡眠を十分にとりましょう。
11 月	・9/10 体育大会 ・9/11 (月) 振替休日						
12 火	食パン2枚切り チャンポン オムレツきのこリースかけ	牛乳 豚肉 さつまいも オムレツ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キクラゲ	パン 中華めん ごま油 オリーブ油 三温糖	793	35	
13 水	もちきびごはん 肉じゃが かつおみそ	牛乳 豚肉 厚揚げ なまり節	にんじん たまねぎ こんにゃく じゃがいも	新米 もちきび じゃがいも 中ずらめ サラダ油	832	32	
14 木	セルフフィッシュバーガー (バーガー・パン・鮭フライ・野菜マヨネーズ) コーンポタージュスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆ペースト じゃがいも ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ 小松菜	パン じゃがいも じゃがいも パター 米粉 サラダ油 オリーブ油 ごま油 アンゲリカ	860	39	
15 金	三色とりそぼろ丼(麦ごはん) もずく汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 味噌 なしなまめ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ みつば 白菜 キクラゲ	パン 中華めん 三温糖 サラダ油	800	33	
19 火	セルフチーズパン カレーうどん 野菜の粒マヨネーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 さつまいも チーズ ひよこ豆	にんじん しめじ チンゲン菜 じゃがいも 小松菜	パン うどん サラダ油 三温糖 オリーブ油	741	33	
20 水	麦ごはん 家常豆腐 (ジャツパウトウ) わかめとしょこの手作りふりかけ	牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し わかめ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも	新米 麦 ぶどうゼリー じゃがいも ごま油 ずりごま サラダ油	837	32	【お願い】 休み明けの給食着やマスク忘れがないようにしましょう。ご家庭でも子どもたちへの声かけをお願いします。
21 木	山型食パン アルペリザム ポークビーンズ 甘夏コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン シヤム サラダ油 オリーブ油 三温糖	808	34	
22 金	白ごはん 豚汁 魚の南蛮漬	牛乳 豚肉 油揚げ きのこ	にんじん 干しいたけ だいこん こんにゃく じゃがいも	新米 じゃがいも サラダ油	853	32	
25 月	親子丼 (麦ごはん) 小松菜ときのこの煮びたし	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク 油揚げ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 白菜 小松菜	新米 麦 サラダ油 三温糖	790	37	始良の食材 ○印 にながかりはだか麦みそ
26 火	チャーメン 揚げそばあんかけ 野菜メンチカツ スイートポテト	牛乳 豚肉 かまぼこ とうもろこし アサリ イカ エビ メンチカツ (豚肉)	にんじん 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも	揚げめん スイートポテト じゃがいも ごま油 なたね油	823	33	【成育期の鉄分不足に注意】 運動によっても鉄分が失われます。鉄分を多く含む食品を欠かさずにすすんで食べましょう。※ レバー・赤身肉
27 水	麦ごはん 小魚佃煮 のっぺい汁 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん こんにゃく えのきたけ じゃがいも	新米 麦 三温糖 じゃがいも ごま油 春雨 三温糖 ごま	760	31	
28 木	黒糖パン マロニーのごま風味炒め コーンシューマイ 2個	牛乳 豚肉 さつまいも コーンシューマイ (とりたぎ)	にんじん チンゲンサイ キャベツ れんこん たまねぎ きくらげ 干し大根	黒糖パン ごま油 ごま マロニー サラダ油	811	37	
29 金	<十五夜献立> 新米白ごはん 早生みかん 煮しめ さんまのかぼすレモン煮	牛乳 鶏肉 生揚げ さんま	にんじん 干しいたけ だいこん じゃがいも	新米 じゃがいも さといも 三温糖	770	31	

◎ 献立・材料については都合により変更する場合があります。ご了承ください。

10月

給食予定献立表

令和5年度

10月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

10月の献立目標

世界の食について知ろう

始良市立重富中学校

◎10月から 牛乳は、200ccになります。

Table with columns: 日曜, 献立名, 材料とそのはたらき (からだになる, 体の調子を整える, エネルギーのもとになる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, 備考. Rows include various meals like ビビンバ, 米粉パン, さつまいもごはん, etc.

◎ 献立・材料については都合により変更する場合があります。ご了承ください。

◎ 始良市産物は ○ の食材です。

地球を守る!

11月の給食目標 感謝の気持ちで食事をしよう

11月の献立目標 郷土料理について知ろう

始良市立重富中学校

日曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 水	鶏飯 (麦ごはん・具・スープ・のり) 小松菜と白菜の和え物 スイートポテト	牛乳 鶏ささみ 卵 きざみのり	しいたけ いんげん 小松菜 白豆	小麦 サラダ油 三温糖 ごま油 スイートポテト(餅なし)	770	28	1日~7日 [地域がはくくむ かごしまの教育 県民週間]
2 木	黒糖パン コーン野菜ラーメン ポテトのシャキシャキ温サラダ	牛乳 豚肉 キャベツ 小松菜 家ねぎ きくらげ	にんじん もやしコーン キャベツ 小松菜 家ねぎ きくらげ	黒糖パン 中華麺/バター ごま油 サラダ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	787	33	★学校給食では県 内産や地元の食材 を取り入れていま す。秋の味覚を味 わいましょう。
6 月	ふきよせごはん つみれ汁 さんまのみぞれ煮	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ さんまのみぞれ煮	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 ごま油 醤油 ごま油	820	34	
7 火	コッペパン マーシャルピーンズ ちゃんこうどん 高野豆腐の卵とし みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ さんまのみぞれ煮	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	パン うどん サラダ油 でんぶん サラダ油 サラメ	831	33	始良市産 食材 下線 産みを 大根・かぶ はだか蓼 小松菜 さつま芋 県内産は也
8 水	雑穀ごはん 秋のお芋の煮物 揚げかつおの梅ソースかけ	牛乳 厚揚げ 豆腐 油揚げ	しいたけ にんじん こんにゃく うめ	雑穀 さつま芋 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖	892	37	
9 木	セルフツナサンド (食パン ツナサンドの具) 白菜のミルク煮 黒糖ピーンズ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ さんまのみぞれ煮	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	パン うどん サラダ油 でんぶん サラダ油 サラメ	826	39	
10 金	新米白ごはん すきやき 小松菜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 サラダ油 ごま油 三温糖	780	32	11月8日は いい日の日 しっかりと 意識をして 食べましょう
13 月	ポークカレーライス (麦ごはん) 炒りなます	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 サラダ油 ごま油 三温糖	809	29	★栄養調査★ 6日~10日まで の1週間、献立調 査をします。準 備を早くし、食 べる時間をしっ かりとって食べ ましょう。
14 火	チーズ入りミルクパン 野菜ときのこの卵とし 里っこ揚げ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	チーズパン (餅) 三温糖 サラダ油 さといも ごま油 なたね油	817	34	
15 水	さつま黒もち玄米入りごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 玄米 じゃがいも サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油	814	31	
16 木	厚切り食パン りんごジャム 和風入がてい + きざみのり 秋の鉄人サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	パン りんごジャム スパゲッティ オリーブ油 バター アーモンド三温糖 オリーブ油	798	31	★適塩の日★
17 金	麦ごはん 味のり 八宝豆腐 かつおみそ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	772	34	始良市では17日 を「適塩の日」と 定め、減塩を呼びか けています。
20 月	麦ごはん さつま汁 きびなごのかばやき ブロッコリーのしそ和え添え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	794	32	学校給食でも塩分 が基準以下となる ように工夫した献 立作成に努めてい ます。
21 火	米粉パン 黒豆きなこクリーム 伊りアト鍋 大根とコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	米粉パン きなこクリーム 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油 キャロットドレッシング	802	29	
22 水	新米白ごはん 鹿児島県産お茶使用ふりかけ おでん 肉詰めいなりのかめ煮 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	855	31	子どもの味覚は発 達段階にあり、今後 の健康に影響を与 える大事なもので す。子ども時代に 身につけた食習慣 をおそく一生 もって生活してい きます。
24 金	麦ごはん 寄せ鍋汁 ひじきと高菜の炒め物	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 三温糖	797	34	そこでの過剰な食 塩摂取は、腎臓への 負担、高血圧・味 覚の発達阻害要因 等の問題につなが りやすいです。
27 月	麦ごはん マーボー春雨 小松菜ともやしのナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 三温糖	797	29	
28 火	バーガーパン ※2年生修学旅行 欠食 豆腐のカレー炒め かきチャリドフライのソースかけ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	パン ごま油 三温糖 なたね油	774	32	家庭・地域全体で 「適塩」に心がけ ていきたいと思います。
29 水	白ごはん ※2年生修学旅行 欠食 鶏と大根の煮物 和風サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	小麦 醤油 ごま油 三温糖	802	33	てきえもん 始良市 適塩 キャラクター
30 木	山型食パン ※2年生修学旅行 欠食 カレーポトフ りんご めるチーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 白豆 小松菜 こんにゃく にんじん	パン じゃがいも オリーブ油	790	30	

★ 都合により献立や材料の変更がある場合もあります。ご了承ください。
★ 毎月19日は、食育の日です。更に、毎月第3土曜日は、鹿児島県が唱える「鹿児島生き活き食の日」です。家庭で「食」について話題に
していきましょう。

12月の給食目標 成長期に必要な栄養を考えて給食を食べよう。

12月の献立目標 免疫力を高める食事について知ろう。

始良市立重富中学校

日曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 金	高菜チャーハン もずくスープ アーモンドカル 焼焼き	牛乳 鶏胸肉 大豆 しらす干し さつまあげ	人参 鷹豆 大根 白菜 小松菜 干しいたけ 人参	米 小麦 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 ごま油 アーモンド	781	33	<旬の味> さつまいも ほうれん草 大根 白菜 れんこん 小松菜 かぶ みかん りんご 鮭 ぶり
4 月	麦ごはん いも煮汁 ニンジンシリシリ	牛乳 牛肉 こんにゃく マグロフレーク	人参 大根 干しいたけ こんにゃく 生しいたけ 菜の花 玉ねぎ	米 小麦 サラダ油	844	35	
5 火	黒糖丸パン 冬野菜とらびオリのスープ煮 魚とポテトのオーロラソースかけ	牛乳 パーコン ラビオリ かつお	人参 トマト 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 玉ねぎ パセリ	黒糖パン オリーブ油 オリーブ油 じゃがいも オリーブ油 なたね油 三温糖 ノンエッグマヨ	841	37	
6 水	麦ごはん 石狩汁 ミニアップルパイ アロジのソテー	牛乳 鮭 豆腐 菜のみ	大根 人参 干しいたけ 白菜 人参 海ねぎ	米 小麦 アップルパイ バター じゃがいも 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ※調味料オイスターソース	848	34	「1年生 家庭科」 オリジナル献立を たてよう!
7 木	きな粉揚げパン ミニ 野菜と豆のスープ煮 煮込み根菜ハンバーグ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉ねぎ 菜のみ セロリ 人参 枝豆 キャベツ	パン 三温糖 なたね油 オリーブ油	767	33	「家庭科教諭」が一 緒に授業をして、 各自、献立作成に 取り組まれました。 皆さん、栄養のパ ランスはもちろ ん、旬の食材や地 産産物にも関心を 高め、おいしそ うな献立ができてい ました。 その中の献立から 、各クラスひと 献立ずつ給食献立 に採用します! 今日は3クラスの 代表生徒の献立が 登場します。 <左の献立日★印>
8 金	白ごはん 水炊き ピーナッツみそ	牛乳 鶏肉 昆布 タラ タコボール 豆腐 豚肉 赤みそ 和みそ	大根 白菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 こんにゃく きのこ	米 小麦 三温糖 サラダ油	824	38	
11 月	麦ごはん 白菜とあげのゆず浸し ヨーグルト	牛乳 鶏ミンチ 大豆 ちくわ 厚揚げ	人参 玉ねぎ 菜のみ 枝豆 干しいたけ こんにゃく	米 小麦 サラダ油 中サラダ じゃがいも 三温糖	889	35	
12 火	山型食パン 冬野菜カレー煮込みうどん とり唐揚げ	牛乳 マグロフレーク チーズ 油揚げ さつまあげ	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 アロジ 白菜 海ねぎ	パン じゃがいも 三温糖 サラダ油 うどん じゃがいも サラダ油 なたね油 ごま油 三温糖	888	36	
13 水	始良のはだか麦ごはん ピリ辛豚汁 さんまのかぼちゃ煮	牛乳 鶏肉 菜のみ さんま	人参 干しいたけ 菜のみ 大根 かつお	米 (はだか麦) 小麦 サラダ油 醤油	820	31	
★ 木	バターパン ★1の3 代表生徒 考案献立 冬野菜のクリームシチュー マカロニサラダ みかん	牛乳 鶏肉 牛乳 白大豆 スキムミルク チーズ	人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 大根 コーン アロジ	パン じゃがいも サラダ油 米粉 三温糖 マカロニ ノンエッグマヨ	834	32	生徒の皆さんの工 夫した点や感想な ど、給食時間の放 送でも紹介してい きます。 お楽しみに!
★ 金	白ごはん ★1の5 代表生徒 考案献立 酢豚 カヌエとキャブのナムル風	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	人参 玉ねぎ 干しいたけ れんこん きくらげ パプリカ ピーマン 干太根 コーン キャベツ	米 小麦 じゃがいも 三温糖 じゃがいも 三温糖 じゃがいも 三温糖	890	31	
18 月	チキンカレーライス (麦ごはん) 柚香炒りなます	牛乳 豚肉 レバー おからパウダー チーズ	人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 フルコーン 大根 きくらげ 人参 海ねぎ	米 小麦 じゃがいも サラダ油 サラダ油 ごま 三温糖	800	28	<ほうとう>
19 火	黒糖食パン スパゲティミートソース リンゴと白菜のサラダ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 チーズ	人参 トマト パセリ 白菜 りんご コーン 小松菜	黒糖パン マッシュルーム オリーブ油 オリーブ油 三温糖	883	37	山梨県を中心と した地域で作ら れる郷土料理で す。小麦粉を 練って、麺状にの ばしたり団子状 にする所もある そうです。
20 水	白ごはん <冬至献立> かぼちゃほうとう ぶりの香味ソースかけ	牛乳 豚肉 スキムミルク 油揚げ 赤みそ ぶり	人参 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草 白菜 海ねぎ 菜のみ	米 やせうま高平種 じゃがいも 三温糖 じゃがいも 三温糖 じゃがいも 三温糖	889	36	
★ 木	<セレクト給食メニュー>セレクトケーキ 米粉ミニバーガーパン 鶏肉の照り焼き ミネストローネ 小松菜とひじきのサラダ	牛乳 パーコン ひよこ豆 ひじき	人参 トマト 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン 小松菜	パン (はだか麦) ケーシング じゃがいも さとう 小麦粉 オリーブ油 三温糖 オリーブ油 三温糖	861	31	今回は、20日に冬 至献立としてカ ボチャ入りほう とうにしまし た。
★1の4 代表生徒 考案献立							
今月の始良市産物 : 大根・小松菜・かぶ・はだか麦・はだか麦みそ							
22 金 冬至	終業式	冬休みに入ります。この機会にチャレンジクッキングII 家庭科で習ったメニューや自作献立、献立表などを参考に、食事づくりをしましょう。					

★ 毎月19日は、食育の日です。また、毎月第3土曜日は、鹿児島県が唱える「鹿児島県生活活き食の日」です。家庭でも話題にしてみましょう。

～ 冬至のかぼちゃ～

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。昔からこの日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという、いい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったからでしょう。今回は、鹿児島県の生産者が育てたかぼちゃを使いました。大切に想いを込めてつくられた完熟したおいしいかぼちゃです。ありがとうございました。



～ 適塩を心がけよう～

師走に入り、お鍋や煮込み料理のおいしい季節となりました。寒くなる時期、このような料理は体の中から温まりますね。そこで、やや気になるのが「塩分」です。煮込み料理は、濃い味になりがちです。鍋物も、たっぷりの汁やスープを味よく仕上げますね。適塩の食生活にするには、煮込み料理のつけあわせには、野菜や薄味の添え物を心がけてみましょう。組み合わせで減塩を工夫するとよいですね。鍋物は、具たくさんにして、更にだしやスープの素材の味を味わえる、やさしい味付けに整えてみましょう。薬味に、ゆずやカボス、ショウガ、唐辛子などのかんきつ類や香辛料等を上手に使うことで、減塩できておいしくいただけます。

体にやさしい食べ方で、健康に過ごしましょう。



給食予定献立表

令和5年度

1月の給食目標

地域の食材と郷土料理について知ろう

1月の献立目標

鹿児島県の食文化について知ろう

始良市立重富中学校

日曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
9 火	セルフバーガーパン*サーモンフライ ポークビーンズ *ブロッコリー添え タルタルソース	牛乳、卵、小麦粉、たまご、チーズ、レタス、トマト、サーモン、ポーク、ブロッコリー	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	843	39	新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期のスタートをきりましょう。 食にまつわる1月行事 7日 七草粥 11日 鏡開き 15日~19日 学校給食週間 裏面 給食日よりでも取り上げます。 ※17日 <おむすびの日> 平成7年1月17日、阪神淡路大震災が起こりました。不安のどん底にいた被災者の方々は、ボランティアの炊き出しによる「おむすび」に支えられたといえます。この時の体験をきっかけにたべもの(特に米)の大切さやボランティアの温かい気持ちを忘れないために「おむすびの日」が始まりました。おむすびは真だくさんのみそ汁と組み合わせると、一食の便利な献立です。ぜひ、みなさんも、パバツとつくれるようになりましょう。おかずは、おにぎりの具に、カツオみそや豚みそ、高菜漬けなど、惣菜食を利用すると便利です。 <旬の味と地産産物> 始良市産物 はだか麦・はだか麦粉 かぶ・深ねぎ 小松菜・大根・人参 春菊・凍ニンニク はだか愛まで
10 水	ごはん 桜島小みかん さつま雑煮 さばの柚みそ煮	米、油揚げ、さつま揚げ、大根、しょうゆ、みそ、さば、小みかん	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	805	31	
11 木	厚切り食パン*マーシャルビーンズ チャンポン *コーンシューマイ 2個	牛乳、卵、小麦粉、たまご、チーズ、レタス、トマト、サーモン、ポーク、ブロッコリー	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	844	36	
12 金	ピピンパ(麦ごはん+具) 中華風コーンスープ*フロースン洋なし	牛乳、卵、小麦粉、たまご、チーズ、レタス、トマト、サーモン、ポーク、ブロッコリー	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	780	29	
15 月	*鶏飯のり 白米のゆず和え *紫芋スイートポテト	米、鶏肉、のり、白米、ゆず、紫芋、スイートポテト	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	790	29	
16 火	米粉パン りんごジャム 炒り豆腐(いーあげ) *オムレツのソースかけ	米粉、りんご、ジャム、豆腐、揚げ、オムレツ、ソース	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	770	32	
17 水	始良のごはん 豆乳のみそ汁 ぶり大根	米、豆乳、みそ、ぶり、大根	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	800	30	
18 木	パンプキン食パン レーズンクリーム コーンシチュ じゃが芋と小松菜のホットサラダ	パンプキン、食パン、レーズン、クリーム、コーン、シチュ、じゃが芋、小松菜	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	851	31	
19 金	*わかめごはん さつま汁 がね かるかん	米、わかめ、さつま汁、がね、かるかん	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	887	28	
22 月	*親子丼(麦ごはん) クレープイリチ ぼんかん	麦ごはん、親子丼、クレープ、イリチ、ぼんかん	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	848	37	
23 火	厚切り食パン 黒豆きなこクリーム ジャーマンスープ きびなのカリカリフライ 約6~7ひき	厚切り食パン、黒豆、きなこ、クリーム、ジャーマン、スープ、きびな、カリカリ、フライ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	812	30	
24 水	少なめごはん *わかめとじゃこのサツと煮 煮込み肉うどん	少なめごはん、わかめ、じゃこのサツと煮、煮込み肉うどん	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	780	31	
25 木	バターパン ワンタンスープ 揚げ鶏の甘辛和え	バターパン、ワンタン、スープ、揚げ鶏、甘辛和え	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	814	36	
26 金	麦ごはん *豆腐チゲ 小魚の佃煮	麦ごはん、豆腐、チゲ、小魚の佃煮	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	803	34	
29 月	麦ごはん *根菜カレー かぶの甘酢づけ *ヨーグルト	麦ごはん、根菜、カレー、かぶの甘酢づけ、ヨーグルト	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	870	29	
30 火	黒糖食パン *カルボナーラ フラワーサラダ	黒糖食パン、カルボナーラ、フラワーサラダ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	849	32	
31 水	<つぼ漬けの日の献立> 始良のつぼ漬ごはん もずく汁 ササミチーフライ	つぼ漬ごはん、もずく汁、ササミチーフライ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウム、食物繊維	エネルギー、ビタミン、ミネラル	814	32	

※ 今月の丸は鹿児島県産物と県産加工品 使用予定

★ 給食委員会 ★ がんばっています

各クラスの給食委員は、給食が安全にすむように、日々、下記の活動に取り組んでいます。

また、今月は上記の給食目標「地域の食材と郷土料理について知ろう」の内で、全校生徒に向けてのポスターを作成中です。学校給食週間に掲示しますので、ぜひ、ご覧ください。

また、3年生へは9年間の学校給食の思い出とアンケート献立を募集しました。1~3月にできるだけ多く取り入れていきます。お楽しみに！(※却)

裏面に、結果を発表しています。

- ・給食当番、給食準備の環境
- ・うがい、手洗い、消毒の呼びかけ
- ・給食運搬時の安全呼びかけ(保体部と連携)
- ・食卓の清潔・バランス、食品ロス削減への意識向上をめざす呼びかけなど
- ・栄養調査の精査、記録協力
- ・アンケート献立、アンケート結果の調査、集計
- ・学校給食週間の取組
- ・給食委員のインクビュー、ポスター作成展示

24日は給食記念日、「全国学校給食週間」です。

15日から19日の週で、「鹿児島をまるごと味わう給食」に取り組みます。

第二次世界大戦後の学校給食再開を記念し、1月24日が学校給食記念日、この日を含む1週間が学校給食週間とされています。鹿児島県では、「鹿児島をまるごと味わう学校給食」としてできるだけ県内産の食材を取り入れた学校給食を実施します。始良市では本年度も、地元生産者や市農政課の協力で給食に始良産の米を取り入れます。

重富中では、17日に始良産のお米を使用します。

また、始良市産はだか麦はだか麦粉を毎月1~2回使用しています。

2月2日は「つぼ漬の日」ということで学校給食に「つぼ漬」をいただきました！始良市加治木町で漬物を製造している九州新進(株)さんから「始良市の子どもたちに『つぼ漬』の魅力を知ってもらいたい」と、市内小中学校の学校給食に「つぼ漬」の無償提供がありました。学校給食では、このつぼ漬を使って、1月31日「始良のつぼ漬ごはん」を作ります。お楽しみに！！

※「つぼ漬」は、南九州の伝統的な漬物で、2月2日の「つぼ漬の日」は、九州新進(株)が日本記念協会に正式に登録しています。



2月 給食予定献立表

令和5年度

2月の給食目標

給食当番の衛生管理を徹底しよう



2月の献立目標

日本型食生活について考えよう

始良市立重富中学校

日曜	献立名	材料とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
		からだをつくる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 木	厚切食パン チキンピーズ ★揚げ入りフルーツミックス	牛乳 とり肉 大豆 スキムミルク チーズ レッドキドニー	玉ねぎ(人参) トマトビュレ 枝豆 もも みかん	食パン じゃがいも サラダ油 三温糖 ゼリー ナタデココ	800	30	<旬の味> 人参 菜の花 大根 深ねぎ 白菜 かぶ アスパラ ほうれん草 小松菜 じゃが芋 〇は始良市産物
2 金	<節分・立春 献立> 菜の花ごはん 黒糖ピーズ あおさのすまし汁 ★イワシの梅煮	牛乳 あおさ 生揚げ	黒糖ピーズ はんぺん うずら卵 いわし	菜の花 コーン ほうれん草 干しいたけ 梅	770	31	
5 月	★わかめ麦ごはん ★春のみそ汁 ★チキンカツのソースかけ ★フロースン黄桃	牛乳 豆腐 揚げ チキンカツ	わかめ 人参 キャベツ 菜の花 干しいたけ しめじ 黄桃	米 麦 じゃがいも なたね油	812	31	
6 火	ミニコッパパン ★マーシャルピーズ ★重中ラーメン ★煮卵入り みかん	牛乳 豚肉 卵	もちし キャベツ きくらげ 人参 みかん	パン ラーメン ごま油 三温糖	777	33	3日 節分
7 水	★キムタクチャーハン ファイバースープ 彩りサラダ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	キムチ人参 大物 もちし 玉ねぎ(人参) フロッコリー	米 麦 はだか麦 じゃがいも ドレッシング	851	29	
8 木	<防災給食> 救給カレー みかん果汁 すいとん汁 バナナ カルフィッシュ	鶏肉 カツクチワシ	人参 大根 バナナ	米 麦 はだか麦 米粉 小麦粉 サラダ油	723	23	昔は豆に墨力があると 考えられていて、豆をまくと、 鬼に見立てた災厄 などを追い払うと されてきました。 皆さんも節分に豆 まきをして家族の 健康などを願いま しょう。
9 金	★白ごはん すきやき 炒りなます	牛乳 牛肉 焼き豆腐 揚げ	人参 大根 人参 キクラゲ 人参 しめじ 人参 人参	米 サラダ油 ザラメ サラダ油 三温糖 ごま バター(卵)	784	30	
13 火	★セルフチーズパン ぬるチーズ 豆腐のカレー炒め ★りんご1/8切	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	人参 しめじ 人参 キクラゲ 人参 人参	パン(卵) ごま油 でんぷん	770	34	4日 立春
14 水	もちきびごはん しそひじき じゃがいものそぼろ煮 ★シシャモフライ 1ひき	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ シシャモフライ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 じゃがいも ザラメ でんぷん なたね油	841	33	2月は菜の花を使っ たご飯・すまし 汁・和え物等をつ くります。ほろ苦 い春の味を味わっ てみましょう
15 木	ミルクパン ★スパゲッティナポリタン 甘夏サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ レッドキドニー	人参 人参 人参 人参 人参 人参	パン(卵) スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	801	30	
16 金	麦ごはん ★ポークカレー 小松菜の香味和え	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 レバー スキムミルク	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 はだか麦 じゃがいも サラダ油 三温糖	809	28	3年リクエスト献 立には★印がつい ています。 お楽しみに!
19 月	豚卵丼(麦ごはん) ★フロッコリーのゆかり和え ミルク	牛乳 豚肉 卵 さつまあげ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 はだか麦 サラダ油 三温糖	770	31	
20 火	★黒糖食パン ミニトマト2個 ★コーンクリームポタージュスープ ★からあげ1個	牛乳 牛乳 チーズ 白花豆 鶏肉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	黒糖パン じゃが芋 サラダ油 米粉 でんぷん なたね油 三温糖	812	32	
21 水	★かつおフレック寿司 もすく汁 ★和風サラダ ★スイートポテト	牛乳 豆腐 もすく	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 サラダ油 三温糖 スイーツポテト	767	27	
22 木	★ミニ黒糖パン ★煮込みカレーうどん★野菜の卵とじ	牛乳 鶏肉 揚げ チーズ 卵スキムミルク かつおぶし さつまあげ 高野豆腐	人参 人参 人参 人参 人参 人参	黒糖パン うどん サラダ油 三温糖 サラダ油	761	34	
26 月	はだか麦ごはん アサリと厚揚げのみそ汁 とりつくねのソースかけ 菜の花和え	牛乳 生揚げ とりつくね	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 じゃがいも はちみつ	821	27	<はだか麦 野菜の卵とじ> 風邪予防
27 火	★クロワッサン ★カレーポトフ キャベツのサワーソテー	牛乳 豚肉 まぐろフレック	人参 人参 人参 人参 人参 人参	クロワッサン(乳・卵) じゃがいも オリーブ油 オリーブ油 三温糖	781	29	
28 水	麦ごはん 1の6代表生徒発案献立! 中華風卵スープ ★マーボー豆腐	牛乳 ベーコン 卵 わかめ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 ごま 三温糖 三温糖 三温糖	776	30	立春を迎えます が、まだまだ寒 い日が続きます。 規則正しい生活 を心がけ、体調 管理に気を付け て過ごしましょ う。 まずは、早寝早 起き朝ごはん よいスタートを
29 木	食パン 2枚切 ★黒大豆クリーム ★タイピエン ★ごぼうナッツ	牛乳 豚肉 さつまあげ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	食パン 大豆クリーム 春雨 三温糖 アーモンド 三温糖 小麦粉 なたね油	834	29	

★ 毎月19日は、食育の日です。更に、毎月第3土曜日は、鹿児島県が唱える「鹿児島生き活き食の日」です。家庭で「食」について話題にしてみましょう。



3月の給食目標

1年間の給食の反省をしよう

3月の献立目標

望ましい食習慣を身につけよう



始良市立重富中学校

Main table containing daily menu items, ingredients, energy values, and notes. Includes special days like '卒業式' and '春分の日'.

3年リクエスト献立には★印がついています。お楽しみに！

※5・6日は3年生公立高校入試です。3年生は両日、給食はありません。

※5日、1年生は、校外学習で給食はありません。

3年生の最後の給食は11日(月)人気メニュー「鶏飯」です。思い出の味となりますね。

○は始良市産物 <旬の味> 菜の花 キャベツ じゃが芋・玉ねぎ セロリ たんかん など

いよいよ学年末です。この1年間、食事をおいしく食べることができましたか。食事のマナーや食生活について、見直しができましたか。3年生は、給食も「卒業」ですね。"食べることは生きること" 食について学んだことを生かしながら身体を大切に、がんばってください。

2/7の試食会アンケートで好評だった「キムタクチャーハン」を紹介します。手軽につくれる一品です。ぜひ、お試しください。キムチとたくあん以外の材料と味付けは、季節の野菜やお好みで！

Recipe for Kimchi-takuan Charahan. Includes ingredients list (キムチ, たくあん, etc.) and cooking instructions (作り方).