

令和7年度



6月分給食予定献立表



Aコース

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	卵は、完全食品と呼ばれるように「たんぱく質や脂質、鉄などのミネラル、ビタミンB(β ⁺)群など、多くの栄養素を含んでいます。中でも人の体でつくることができるアミノ酸をバランスよく含んでいます。	5月から鹿児島では、スイートコーンの収穫が始まります。生のコーンは糖質の他にビタミンB(β ⁻)群やビタミンCを含みます。乾燥させ粉にしたものは世界の3大主食のひとつに数えられ、南米を中心に主食として食べられています。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病を予防するためにバランスのとれた食事をし、歯みがきなどのセルフケアを毎日行い、定期的に歯の健診を受けることが大切です。	りんごやレモン、オレンジに多く含まれるペクチンは砂糖や酸を加えて加熱するとゼリー状のジャムになります。ペクチンは、コレステロールの吸収を抑え、腸内の善玉菌を増やす働きをします。	ナムルに入っている切干大根は乾燥により水分が抜け、栄養素がギュッとつまっています。また、食物繊維が多く、かみこたえがあります。よくかむことでこの関節や筋肉も鍛えられ歯並びがよくなります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 ④まぐろフレーク 2群 ①牛乳 ④茎わかめ	③ふた肉 1群 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	③とろふ 油あげ みそ ④あじ 1群 ①牛乳	③とり肉 ベーコン ④ウインナー ③牛乳 ③チーズ	③ふた肉 さつまあげ 厚揚げ 1群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④④にんじん 4群 ③しょうが 玉ねぎ 深ねぎ えのきたけ ④コーン	③にんじん トマト ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース ④きゅうり キャベツ コーン	③にんじん 葉ねぎ ③だいごん ごぼう れんこん しょうが ⑤キャベツ	③パセリ ③④④にんじん ④ほうれん草 ③しめじ 玉ねぎ にんにく ④キャベツ ⑤みかん	③④④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく えだめし しょうが ④切干しいんご 大豆 やし きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③さとう でんぷん ③④油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③油 ④コーンクリームドレッシング(卵・乳不使用)	②米 ③じゃがいも ④小麦粉 パン粉 ③ごま ④油 ⑥タルタルソース(乳・卵不使用)	②コッパパン③スパゲティ ⑤さとう 水あめ ③生クリーム ③④油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 ③じゃがいも さとう ③油 ④ごま 中華ドレッシング
その他調味料	③ みりん かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④こしょう	③赤ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース とりからスープ ハヤシルウ塩 こしょう	③かつお節(だし) ④ごま油	③白ワイン コンソメ とりからスープ ゼラチン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③みりん しょうゆ かつお節(だし)
栄養価	小学生 619 kcal 24.4 g 2.2g 中学生 754 kcal 29.5 g 2.7g	小学生 637 kcal 23.6 g 1.6g 中学生 774 kcal 28.3 g 2.0g	小学生 606 kcal 24.9 g 2.1g 中学生 716 kcal 27.3 g 2.5g	小学生 649 kcal 29.5 g 2.3g 中学生 797 kcal 35.7 g 2.9g	小学生 624 kcal 24.9 g 1.9g 中学生 758 kcal 29.8 g 2.5g
家庭でつってほしい食品	豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 たまご 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	肉 たまご 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類	魚 たまご 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類 種類類
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	セロリは、脳細胞の活性化に良い「アピゲニン」、不眠やイライラ解消作用、血管の老化予防、免疫力を高める効果のある「アピニン(セロリの香り成分)」などが含まれています。	ごぼうは、中国から薬草として日本に伝えられました。食物繊維が豊富で生活習慣病の原因となるコレステロールの吸収を抑え、腸内の不要なものを出す手助けをします。また、腸内の乳酸菌を増やす効果もあります。	ツナに含まれる脂肪のDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化させます。成長期に積極的にとりたい成分です。さばやいわし等、青魚に含まれています。	みそ汁は昔から食べられてきた伝統的な料理です。地域によって使うみそや具材、だしの種類も異なりそれぞれの家庭の味があります。みそは、蒸すまたは煮た大豆に麹と食塩を混ぜて発酵し熟成することでできあがります。	ごまは、考古学の調査で約5500年以上上前のインドで栽培され始めたと考えられています。脂質を多く含みます。セサミンと呼ばれる抗酸化物質の作用でガンや動脈硬化の予防に効果があります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ふた肉 大豆 2群 ①牛乳 ③チーズ	③ふた肉 ④ベーコン 1群 ①牛乳	③肉団子(とり肉) とり肉 大豆 ④まぐろフレーク ①牛乳 ⑤ヨーグルト	③厚揚げ みそ ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ちくわ 1群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③トマト ③④④にんじん 4群 ③セロリ 玉ねぎ えだめし しょうが にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③④④にんじん ④小松菜 ③きくらげ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが 深ねぎ ④ごぼう	③さやいんげん トマト にんじん ③④パセリ ③キャベツ セロリ にんにく ③④玉ねぎ ④コーン	③にんじん 葉ねぎ ③キャベツ えのきたけ もやし ④にんにく 玉ねぎ えだめし りんご	③さやいんげん ③④④にんじん ③こんにゃく ごぼう だけのこ 干しいたけ ④キャベツ きゅうり だいごん コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③④じゃがいも ③④油 ④ごま油 ④コーンクリームドレッシング(卵・乳不使用)	②米 ③中華麺 ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②食パン ③じゃがいも さとう ③油 ④エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん ④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③赤ワイン とんかつソース アレルギーフリーカレーフレーク	③とりからスープ 白湯(乳) 酒 こしょう ゼラチン ③④しょうゆ ④塩 唐辛子	③赤ワイン コンソメ 塩 チキンブイヨン ③④こしょう ④酒	③かつお節(だし) ④塩 こしょう ケチャップ みりん しょうゆ ④米酢 塩	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢 塩
栄養価	小学生 674 kcal 23.2 g 1.8g 中学生 826 kcal 27.9 g 2.2g	小学生 599 kcal 26.1 g 2.5g 中学生 740 kcal 31.7 g 3.2g	小学生 603 kcal 30.6 g 2.2g 中学生 780 kcal 37.6 g 3.0g	小学生 641 kcal 29.4 g 2.2g 中学生 819 kcal 36.3 g 2.8g	小学生 581 kcal 24.4 g 1.9g 中学生 703 kcal 29.5 g 2.3g
家庭でつってほしい食品	魚 たまご 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類 種類類	魚 たまご 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	たまご 豆製品 小魚 海そう 果物 きこ類 種類類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物

※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けは、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いたします。)



日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
4(水)	タルタルソース	給食センター	学校	11(水)	ヨーグルト	業者	業者
5(木)	みかんジャム	給食センター	学校	17(火)	いちごジャム	センター	学校

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木) かはや食育の日	20日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ピーマンは、夏を代表する緑黄色野菜です。鹿屋市をはじめ東串良町や肝付町で栽培される鹿児島ブランドの野菜です。カロテンやビタミンC(シー)、ビタミンB群(ビーくん)も含まれています。油で炒めると香みがあっておいしいですよ。	トマトは体に必要な栄養素がたっぷり含まれている野菜です。ヨーロッパではトマトが赤くなると医者が青くなるというわざがあるほどです。特に、がんを防ぐリコピンという成分が多く含まれています。	ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりしてから乾燥させたものが出現します。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。桜島近海でも収穫されています。	わかめには、アルギン酸やぬめり成分のフコイタンという食物繊維を多く含んでいます。アルギン酸は高血圧や動脈硬化の予防、フコイタンは免疫を高める、血管のつまりを取り除く、胃粘膜を保護するなどの働きがあります。	チリピーズには、いろいろな豆が入っています。昔、肉を食べる習慣がなかった日本人は、よく豆を食べていました。しかし、最近では豆の摂取量が減っています。たんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆を食べるようにしましょう。
おもに体をくむとよくなる食品	③ベーコン 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ベーコン ④オムレツ(卵) ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 厚揚げ みそ ④ぶた肉 さつまあげ ①牛乳 ④ひじき ③④にんじん	③とり肉 かまぼこ 油あげ ④みそ ①牛乳 ③わかめ ④きびなご ③にんじん 小松菜	③ぶた肉 大豆 ガルバンゾー レッドキドニー ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳 ③にんじん トマト ④赤パプリカ
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ	③にんじん ④ピーマン	③だいこん ごぼう 深ねぎ ④④ごんぱく ④たけのこ ごんにやく 干しいたけ	③玉ねぎ 干しいたけ ④④深ねぎ	③玉ねぎ しめじ ③④にんじん ④④キャブ きゅうり コーン レモン果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③春雨 ③④でんぷん ④さとう ③④油 ごま油 ④ごま	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④でんぷん ④⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ③④油	③みりん かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 唐辛子 ④ケチャップ	③みりん 酒 かつお節・ごんぱく(だし) セラチン ④しょうゆ ④ケチャップ	③ケチャップ バヤシルウ デミグラスソース とんかつソース パプリカ粉 チリパウダー ③④塩 ごしょう ④米酢 しょうゆ
その他調味料	③とりからスープ 酒 塩 ③④しょうゆ ごしょう ④オイスターソース	③とりからスープ 塩 ごしょう ④デミグラスソース ケチャップ とんかつソース しょうゆ			
栄養価	小学生 620 kcal 24.7 g 1.8 g 中学生 753 kcal 29.8 g 2.3 g	小学生 588 kcal 24.5 g 1.9 g 中学生 712 kcal 29.4 g 2.6 g	小学生 592 kcal 26.7 g 2.2 g 中学生 727 kcal 32.3 g 3.0 g	小学生 632 kcal 30.0 g 3.0 g 中学生 783 kcal 36.8 g 3.9 g	小学生 642 kcal 24.2 g 1.8 g 中学生 786 kcal 28.7 g 2.3 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	たまご 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物	たまご 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	鶏胸肉には形が管の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれる低カロリーで消化されやすい肉が使われています。たんぱく質が多く、脂肪をエネルギーに変える、疲れをとる働きがあるエルカルニチンが含まれています。	のりやごんぱく、わかめなどの海そうを食べるのは日本と韓国に限ったのですが、和食が海外に広まり、海そうも少しずつ食べられるようになってきました。海そうには、鉄やマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が多く含まれています。	にがりとは、「レイシ」、「ワレシ」に由来し、沖縄では「ゴヤ」と呼ばれています。沖縄から九州地方で古くから食べられてきました。疲労回復やこれら強くなる紫外線対策に効果のあるビタミンCを多く含んでいます。	ペネのミートソースに入っている大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質を豊富に含んでいます。また、成長に欠かせない鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。今日は食やすいように小さくカットされた大豆が入っています。	煮干しに多く含まれるカルシウムは、牛乳について体に吸収されやすく、じょうぶな体をつくるため、成長期には欠かせない栄養素です。また、骨粗しょう症の予防のために小魚や乳製品をとって骨量を増やしましょう。
おもに体をくむとよくなる食品	④とり肉 卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④海そう	③とうふ 油あげ みそ ④かつお ①牛乳	③ぶた肉 大豆	③とり肉 さつまあげ 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③チーズ ③昆布 ④塩昆布 煮干し
おもに体の調子を整えるもとなる食品	④葉ねぎ ④⑤にんじん	③④にんじん	③にんじん ④にがり	③にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ④にがり	③にんじん さやいんげん ③にんじん トマト
おもにエネルギーのもとになる食品	④⑤揚げ ④⑤干しいたけ ⑤玉ねぎ キャブ しょうが	③④⑤干しいたけ ⑤玉ねぎ キャブ しょうが	③④⑤干しいたけ 深ねぎ ④⑤ごんぱく ④しょうが	③玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく くりご ④みかん もも パイン	③だいこん ごんにやく 干しいたけ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④さとう ⑤春雨 でんぷん 小麦粉 米粉 ④⑤油	②米 ④さとう ③でんぷん ③ごま油 油 ④ごま 和風ドレッシング	②米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう ③ごま油 ④油 ごま	②コッパパン ③ペネ ④さとう ③油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④油 ごま
その他調味料	③とりからスープ 酒 塩 ③④みりん ③④⑤しょうゆ	③トウバンジャン ケチャップ 塩 しょうゆ 酒	③酒 塩 かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース セラチン	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④みりん ④米酢
栄養価	小学生 619 kcal 23.7 g 3.0 g 中学生 813 kcal 28.6 g 3.9 g	小学生 648 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 788 kcal 32.3 g 2.7 g	小学生 622 kcal 23.3 g 1.9 g 中学生 754 kcal 27.6 g 2.4 g	小学生 651 kcal 28.9 g 1.8 g 中学生 809 kcal 35.3 g 2.2 g	小学生 583 kcal 27.7 g 2.1 g 中学生 707 kcal 33.9 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 たまご 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	肉 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 たまご 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 その他の野菜 果物

日(曜)	30日(月)	献立表の見かた
こんだてめい		
今日の献立について	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになるときに必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れたからだを回復してくれる効果もありますよ。	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をくむとよくなる食品	③ぶた肉 とうふ かまぼこ ①牛乳	魚・肉・卵・豆・乳製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとなる食品	③葉ねぎ きぬさや ③④にんじん ④玉ねぎ キャブ 干しいたけ ④きゅうり もやし	その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③でんぷん ④春雨 ③ごま油 ごま ④ごまドレッシング(卵・乳不使用) ③酒 しょうゆ 塩 中華だし	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料		だしや調味料など
栄養価	小学生 619 kcal 24.8 g 1.5 g 中学生 753 kcal 29.4 g 1.8 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	たまご 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	家庭でとりましょう

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

6月は「食育月間」です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腔中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。