



10月分給食予定献立表

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場合があります。

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	⑥ブルーベリーゼリー ④いわしのうめ煮 ⑤キャベツのボン酢和え ②白ごはん ③豆まめみそ汁	④もやしとほうれん草のナムル ②白ごはん ③肉じゃが	④こんにゃくのソテー ②麦ごはん ③マーボー豆腐	④ごまドレサラダ ②コッパン ミートソースあえ ③パンネの	④ドライカレー ②白ごはん ③にらたま汁
今日の献立について	ブルーベリーには、目に良いといわれる青紫色の「アントシアニン」という成分が豊富に含まれています。今日は10月10日の「目の愛護デー」にちなんでブルーベリーゼリーを出しています。普段から、目を大切にしましょうね。	「ナムル」とは、野菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けた韓国料理です。ナムルは「野(ナ)」「物(ブル)」が組合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があります。ナムルの種類は豊富にあり、今日はもやしとほうれん草を使ったナムルです。	こんにゃくには、牛乳の約半分のカルシウムとさつまいも並みの食物繊維が含まれています。不足しがちな二つの栄養素をカロリーの過剰摂取を気にせずに補給できるのがこんにゃくの魅力です。	ミートソースは、ひき肉を使ったトマトベースのソースです。日本へは戦後アメリカから伝わってきたとされ、ケチャップやウスターソース、砂糖などで味付けた甘みの強いソースです。今日の給食のパンネ以外にも、ドリアやグラタンなど様々な料理に使われています。	ドライカレーとは水分の少ないカレー全般を指す言葉です。日本では、今日の給食のようなごはんにかけて食べるものだけでなく、カレー味のチャーハンやピラフなどもドライカレーに分類されています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④いわし 2群 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③大豆 とうふ みそ ③④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④ひじき	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん はねぎ 4群 ③だいこん もやし ④うめ ⑤キャベツ ⑥ブルーベリー果汁	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③たまねぎ 糸こんにゃく ④④しよが ④もやし コーン きゅうり にんにく	③④にんじん ④チンゲンサイ ③たまねぎ 根深ねぎ しいたけ にんにく ④④しよが ④糸こんにゃく コーン	③④にんじん ③たまねぎ しめじ セロリ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③にら ごまつな ③④にんじん ④ピーマン ④④たまねぎ ④にんにく しよが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④でんぷん ④⑥さとう 6群 ⑤ごま	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③④油 ごま油	②コッパン ③パンネ ③生クリーム 油 オリーブオイル ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ③でんぷん ④さとう ④油
その他調味料	③煮干し(だし) ④しそエキス しょうゆ みりん 塩 ⑤ゆずポン酢	③酒 みりん ③④しよがゆ ④米酢	③トウバンジャン ケチャップ ③④しよがゆ 酒	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 しょうゆ ゼラチン	③しよがゆ 酒 かつお節(だし) しょうゆ ③④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク
栄養価	小学生 666 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 767 kcal 28.7 g 2.5 g	小学生 636 kcal 25.5 g 2.0 g 中学生 769 kcal 30.9 g 2.5 g	小学生 644 kcal 27.5 g 2.2 g 中学生 773 kcal 33.2 g 2.9 g	小学生 676 kcal 26.6 g 2.0 g 中学生 837 kcal 32.5 g 2.6 g	小学生 642 kcal 28.0 g 1.9 g 中学生 776 kcal 34.0 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	肉 卵 乳製品 緑黄色野菜 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類	魚 卵 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 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 いも類 種実類

日(曜)	献立表の見かた	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	④ 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②少なめ白ごはん ③きつねうどん	④チキンリアソース ②カレーピラフ ③ジュリアンスープ	④フルーツポンチ ②コッパン ケチャップ煮 ③ミートボールの	④きびなごのかばやし風 ②白ごはん ③さつま汁
今日の献立について	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。	ひじきには、ひじきの芽(め)の部分を集めた「めひじき」と、きのこ部分を集めた「長ひじき」があります。「めひじき」は、やわらかく、和えものやサラダに向いています。「長ひじき」は歯ごたえがあり、炒めものや煮物に向いています。給食では、主に「めひじき」を使っていますよ。	コロんとした丸いおやつを持つマッシュルームは、欧米では定番のきのこで、世界中で食べられています。全体が白い「ホワイト種」と全体が茶色い「ブラウン種」があり、日本では白い方が主流です。今日はチキンリアソースに入っています。	今日は、給食の中でも人気メニューであるフルーツポンチです。フルーツポンチに入っているパイナップルは1845年にオランダ人によって日本に伝えられました。パイナップルは、英語の「パイナップル」と「アップルりんご」が合わさった名前です。	10月13日は「さつまいもの日」です。10月はさつまいもの旬であり、「り(九里)より(四里)うまい(十三里(9+4=13))」からきています。鹿児島県は、さつまいもの生産量が全国一位です。今日は、さつまい汁に入っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 油あげ さつまあげ ④かつお節 ①牛乳 ④ひじき 煮干し	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④チーズ	③ベーコン 肉だんご(とり肉) 大豆 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん はねぎ ほうれん草 ③たまねぎ えのきたけ しいたけ	③④にんじん パセリ ③キャベツ もやし えのきたけ ③④たまねぎ ④マッシュルーム	③にんじん ブロッコリー ③たまねぎ しめじ ④みかん パイン もも	③にんじん はねぎ ③だいこん こんにゃく ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③うどん ④さとう ④ごま	②米 ④小麦粉 ②③④油 ④生クリーム マーガリン(乳不使用)	②コッパン ③じゃがいも ③④さとう ④ナタデココ ③油	②米 ③さつまいも ④さとう ④ごま 油
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし) こんぶ(だし) ゼラチン ③④しよがゆ 酒 みりん ④米酢	③がらすープ しょうゆ ③④コンソメ しょうゆ 塩	③ケチャップ がらスープ トンカツソース コンソメ 塩	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ 酒
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 630 kcal 27.3 g 1.9 g 中学生 777 kcal 33.3 g 2.5 g	小学生 661 kcal 24.1 g 2.8 g 中学生 799 kcal 29.0 g 4.0 g	小学生 620 kcal 23.6 g 2.0 g 中学生 766 kcal 29.1 g 2.6 g	小学生 644 kcal 27.0 g 2.5 g 中学生 781 kcal 32.7 g 3.2 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 卵 豆製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこと類

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、右表の通りです。検収をよろしくお願ひします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2日(月)	ブルーベリーゼリー	業者	学校で処分





10月分給食予定献立表

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)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	④海藻サラダ ②白ごはん ③秋の味覚カレー	④きのこごはんの具 ②白ごはん ③豚汁	④ごぼうサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	④とり肉とカシューナッツの炒め ②コッパパン ③ピリ辛フー	④揚げだしのねぎソースがらめ ②白ごはん ③かきたま汁
今日の献立について	今日のカレーには、今が旬のきのこが入っています。きのこには、便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物せんいや、疲労回復や美肌効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。コリコリした触感も楽しみながら食べてください。	秋を迎えるきのこは多く、代表的なものを挙げると、まつたけ、しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどがあります。きのこに含まれるビタミンB群は、栄養素の消化吸収を助け、疲労の回復にも役立ちます。今日は、どんぶりにしてきのこをたっぷり食べてください。	ごぼうは中国から伝わった野菜で、漢字で「牛蒡」と書きます。中国では、草木の大きなものを表すのに「牛」という字を使います。また、ごぼうは、「美(ぶき)」という草に似ている「美」より大きな植物だったので、「牛蒡」となったそうです。	とり肉とカシューナッツの炒めに使われているカシューナッツは、栄養満点の食材です。とくに、骨を作るために必要なビタミンKや、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれています。ナッツ類は自然とかむ回数が増えるので、あごもきたえられますね。	にんじんと呼ばれる前は、枝分かれしている薬用にしんじんの根の形が人間の形に似ていることからつけられており、本来、にんじんとは薬用にしんじんのことを指します。今日は、かきたま汁に入っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ④海そう	③ぶた肉 厚あげ みそ ④とり肉 油あげ ①牛乳	③とり肉 たまご 油あげ ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ④とり肉	③たまご とうふ ④とり肉 ①牛乳 ①わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ えだまめ にんにく ④きゅうり キャベツ コーン	③はねぎ ③④にんじん ③④だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④しいたけ ④しめじ えのきたけ えだまめ	③はねぎ ③④にんじん ③④しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン	③チンゲンサイ ③④にんじん ③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが ④④根深ねぎ にんにく ④きざけ れんこん えだまめ	③えのきたけ ④根深ねぎ しょうが
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③さとう ③④油	②米 麦 ③さとう でんぷん ④ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)	③コッパパン ③クイツペイ ④でんぷん さとう ③ごま 油 ④カシューナッツ ごま油	②米 ③④でんぷん ④さとう ④油 ごま油 ごま
その他調味料	③アレルグフリーカレー粉(ケチャップ ソース 赤ワイン オールスパイス カレー粉 塩 こしょう) ④しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	③酒 かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ みりん ④しょうゆ	③からスープ トウバンジャン 塩 こしょう ③④酒 しょうゆ ④中華だし	③かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ 塩 ④みりん 米酢 トウバンジャン こしょう
栄養価	小学生 666 kcal 24.6 g 2.4g 中学生 810 kcal 29.7 g 2.8g	小学生 632 kcal 29.3 g 2.0g 中学生 765 kcal 35.8 g 2.6g	小学生 666 kcal 25.3 g 2.0g 中学生 812 kcal 30.4 g 2.6g	小学生 631 kcal 33.9 g 2.9g 中学生 773 kcal 42.0 g 3.8g	小学生 650 kcal 27.7 g 2.3g 中学生 788 kcal 33.7 g 3.0g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑穀類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 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 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	④ほうれん草のアーモンド和え ②白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	④ミートボールの甘酢あんかけ ②白ごはん ③中華スープ	④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③とり肉と大豆のみそ煮	④ツナと小松菜のソテー ②食パン ③クリームシチュー	④野菜のごま和え ②少なめ白ごはん ③煮込みうどん
今日の献立について	アーモンドは食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整えたり、腸内の有害なものを体外に出したりする働きがあり、積極的に摂りたい栄養素の一つです。	ハロウンは一般的に赤色や黄色のものも多く、ピーマンと比べると丸みがあり大きいです。これは同じピーマンの中でも「ベル型」と呼ばれる形の実をつける品種であるためで、やや皮に厚みがあり、甘みが強いのが特徴です。	大豆は私たちの生活の中に形を変えて登場しています。今日の温食に入っている食材では、厚揚げ、みそ、しょうゆが大豆から作られています。様々な形に変化した大豆を味わって食べてください。	しめじは、湿った土地(湿地)に生えること、木の根元を占領するように生える(占地)家から名付けられたといわれています。味がしめじが、どんな料理にも使うことができることで親しまれ、私たちの生活になじみの深い食材です。今日はシチューに入っています。	今日の小食には、白ごまがりのごま、すりごま、ねりごまの形になって使われています。その中一つ、ねごまは、香りが良く、少量でもコクが出るのが特徴で、煮物や和えものに入れて深い味わいを楽しむことができます。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 大豆 ①牛乳	③たまご ④肉(だんご(とり肉)) ①牛乳	③とり肉 厚あげ 大豆 みそ ①牛乳 ④海そう	③とり肉 ③ツナ ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 油あげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③かぼちゃ にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③たまねぎ ごんにゃく しいたけ しょうが ④きゅうり もやし	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③しいたけ たけのこ ④たまねぎ	③さやいんげん ③④にんじん ③しょうが ③④こんにゃく ④キャベツ たまねぎ えだまめ コーン	③ブロッコリー ③④にんじん ④ごまとな ③たまねぎ しめじ ④えのきたけ	③にんじん ごまとな はねぎ ③たまねぎ 根深ねぎ ④キャベツ きゅうり コーン
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ③油 ④アーモンド ごま	②米 ③はるさめ ③④でんぷん ④さとう ④油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ④かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩 こしょう	②食パン ③じゃがいも 小麦粉 ③④さとう ③油 ③④マーガリン(乳不使用) ③白ワイン チキンスイヨン コンソメ ③塩 こしょう	②米 ③うどん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ
その他調味料	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④米酢	③からスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④ケチャップ 米酢	③かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ ④米酢 塩 こしょう	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④塩 こしょう	③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ
栄養価	小学生 625 kcal 24.1 g 1.9g 中学生 760 kcal 29.8 g 2.5g	小学生 645 kcal 22.0 g 2.0g 中学生 779 kcal 26.3 g 2.6g	小学生 649 kcal 26.5 g 2.0g 中学生 786 kcal 31.6 g 2.6g	小学生 597 kcal 29.7 g 2.2g 中学生 770 kcal 37.5 g 3.2g	小学生 623 kcal 23.5 g 2.2g 中学生 765 kcal 28.4 g 2.8g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 雑穀類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きこ類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 いも類

日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい	⑤キャベツのこんぶ和え ④かぼちゃ型ハンバーグ ②白ごはん ③きのこスープ	④かはや茶入りふりかけ ②白ごはん ③ぶた肉と大根の煮物
今日の献立について	10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえば「かぼちゃ」ですが、もともとはかぶが使われていました。ハロウィンがアメリカに伝わった時に手に入りやすいかぼちゃを使ったことが始まりと言われています。今日は、ハロウィンにちなんでかぼちゃ型のハンバーグです。	さいともは日本には、福作よりも前、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄(そんはんえい)の家紋とされてきました。今日は、温食に入りますよ。
おもに体をつくるものになる食品	③ベーコン ④とり肉 ぶた肉 ①牛乳 ⑤こんぶ	③ぶた肉 厚あげ ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ほうれん草 ④かぼちゃ トマト ③しめじ えのきたけ コーン ③④たまねぎ ④にんにく しょうが ⑤キャベツ	③④にんじん ④せん菜 ③ごぼう たいこん こんにゃく しいたけ ④えだまめ しょうが
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ④さとう ③④油	②米 ③さいとも ③④さとう ③④油
その他調味料	③からスープ ③しょうゆ ③⑤塩 しょうゆ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん
栄養価	小学生 613 kcal 21.8 g 2.1g 中学生 755 kcal 26.8 g 2.6g	小学生 631 kcal 29.0 g 1.8g 中学生 762 kcal 35.5 g 2.2g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 いも類 雑穀類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 雑穀類

10月は「食品ロス削減月間」です!

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

期限切れ 食べ残し 買いすぎ

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要なだけを買うようにしましょう。