



6月分給食予定献立表



※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

| 日(曜) | 献立表の見かた | | | | 1日(水) | | | 2日(木) | | | 3日(金) | | | | | |
|--------------------|--|----------------|--------|---------------------|---|--------------|--------------------------|---|----------|---------------------------|--|-------|--|---|--|--|
| こんだてめい | <p>④ ①</p> <p>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。</p> <p>② ③</p> | | | | <p>6月4日～10日は</p> <p>歯と口の健康週間</p> | | | <p>⑤レーズンクリーム ①</p> <p>④ナッツごぼろ</p> <p>②食パン ③ごもくうどん</p> | | | <p>④キャベツと小松菜のごま和え</p> <p>②白ごはん ③肉じゃが</p> | | | <p>④あまなつサラダ</p> <p>②コッパパン ③ポークのデミシチュー</p> | | |
| 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。 | | | | <p>かみこたえアップ大作戦!</p> <p>かみこたえアップだ! 大きく切ればいいみじやい!</p> <p>たーんっ! よしきびー!</p> <p>ちよつと…… 大きすぎかな</p> <p>ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。</p> | | | <p>こまは、良質の脂質やビタミン・E、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。また、香りがよく、どんな料理に入れても味が大変よくなります。このため、気ますいことや失敗したことをうまくかきつけてわからないようにすることを「かまこたえ」といってよくなったのだそうです。</p> <p>こまは、夏ミソの一種で「クワイダイ」といわれるものです。ふっつうの夏みそより早く色づき、酸味が早くゆるるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。ビタミンやクエン酸が豊富に含まれていて、疲れから体を守ってくれます。</p> | | | <p>甘夏とは、夏ミソの一種で「クワイダイ」といわれるものです。ふっつうの夏みそより早く色づき、酸味が早くゆるるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。ビタミンやクエン酸が豊富に含まれていて、疲れから体を守ってくれます。</p> | | | | | |
| おもに体をたくわえるものになる食品 | 1群 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | | ③とり肉 | さつまあげ | ③ぶた肉 | 厚揚げ | ③ぶた肉 | 大豆 | | | | | | |
| おもに体の弱さを整えるものになる食品 | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | | ①牛乳 | ③わかめ | ⑤脱脂粉乳 | ③にんじん | 葉ねぎ | 小松菜 | | | | | | |
| おもにエネルギーになる食品 | 3群 | 緑黄色野菜(色のこい野菜) | | | ③たまねぎ | しいたけ | ④ごぼろ | ⑤レーズン | ②食パン | ③うどん | | | | | | |
| その他調味料 | 4群 | その他の野菜・果物・きのこ類 | | | ④でん粉 | ④⑤さとう | ④油 | ピーナツ | アーモンド | ⑤植物油 | | | | | | |
| 栄養価 | 5群 | こく類・いも類・さとう | | | ③かつお節 | (だし) こんぶ(だし) | ③④しょうゆ | ③④みりん | ③④しょうゆ | ③④みりん | | | | | | |
| 家庭でとってほしい食品 | 6群 | 油脂(油類)・種実類 | | | ③④しょうゆ | ③④みりん | ③④しょうゆ | ③④みりん | ③④しょうゆ | ③④みりん | | | | | | |
| その他調味料 | 6群 | だしや調味料など | | | ③酒 | ③かつお節 | (だし) みりん | ③⑤しょうゆ | ③酒 | ③④しょうゆ | | | | | | |
| 栄養価 | 小学生 | 629 kcal | 21.7 g | 2.6 g | 小学生 | 655 kcal | 25.0 g | 2.0 g | 小学生 | 609 kcal | 26.4 g | 2.3 g | | | | |
| 中学生 | 791 kcal | 27.1 g | 3.4 g | 中学生 | 831 kcal | 30.5 g | 2.6 g | 中学生 | 746 kcal | 32.4 g | 2.8 g | | | | | |
| 家庭でとってほしい食品 | 家庭でとりましよう | | | 魚 卵 乳製品 豆 豆製品 小魚 果物 | | | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 | | | 魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類 | | | | | | |

| 日(曜) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|--------------------|---|---|---|--|--|
| こんだてめい | <p>④カルちゃんつくだに</p> <p>②白ごはん ③じゃがいも</p> <p>ごまみそ煮</p> | <p>⑥きゅうりのしゅうゆ和え</p> <p>④あじフライ</p> <p>②白ごはん ③豚汁</p> | <p>④キャベツとウインナーのソテー</p> <p>②食パン トマトクリームソース</p> <p>③パンネの</p> | <p>④大豆もやしナムル</p> <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p> | <p>⑤みかんゼリー</p> <p>④ドライカレー</p> <p>②コッパパン たまごのスープ</p> |
| 今日の献立について | カルシウムは、骨をつくるために必要な栄養素のひとつです。骨は、成長期にどんどん大きくなり、18～20歳頃に一番大きくなります。丈夫な骨をつくるためには、牛乳や小魚、海藻、野菜をしっかりたべることが大切です。今日は、カルシウムがたっぷり入ったつくだ煮を作ってみました。 | 鹿児島県の郷土料理「豚汁」です。日本各地で食べられていて、「ぶた汁」や「とんじり」とよばれます。北海道地方と九州地方では、「ぶた汁」とよばれることが多いようです。みなさんに鹿児島県の郷土料理である豚汁を身近に感じてほしいため、給食ではよく登場します。 | ウインナーはソーセージの種類の一つです。正式には「ウインナーソーセージ」と呼びます。ウインナーという名前はオーストリアの都市、ウイーンに由来しています。他にはフランクフルトソーセージやボロニアソーセージなどがあります。 | 韓国では、野菜のお浸しや、あえものごとをナムルといいます。日本でもよく食べられるキムチなど韓国料理にはとうがらしを使ったものがたくさんあります。今日のナムルもトウガラシでできたウインジャンで味付けしています。 | ほうれん草は、「野菜の王様」といわれるほど、私たちの体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。目や髪、毛、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAや、貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどがたっぷり入った野菜です。 |
| おもに体をたくわえるものになる食品 | ③とり肉 厚揚げ 麦みそ | ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ | ③とり肉 | ④ウインナー | ③ぶた肉 |
| おもに体の弱さを整えるものになる食品 | ④かつおぶし | ④あじ | ①③牛乳 | ③チーズ スkimミルク | ③赤みそ |
| おもにエネルギーになる食品 | ①牛乳 | ①牛乳 | ①③牛乳 | ③チーズ スkimミルク | ①牛乳 |
| その他調味料 | ④田作り煮干し こんぶ | ①牛乳 | ③にんじん | ③④にんじん | ③④にんじん |
| 栄養価 | 小学生 667 kcal 27.9 g 1.6 g | 小学生 641 kcal 24.2 g 1.9 g | 小学生 666 kcal 29.0 g 2.4 g | 小学生 627 kcal 25.8 g 2.3 g | 小学生 592 kcal 30.3 g 2.5 g |
| 中学生 | 844 kcal 34.5 g 2.4 g | 中学生 779 kcal 28.0 g 2.3 g | 中学生 854 kcal 36.5 g 3.2 g | 中学生 795 kcal 31.4 g 3.2 g | 中学生 716 kcal 36.7 g 3.0 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ類 果物 | 卵 豆 小魚 海そう 豆 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 種実類 果物 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類 果物 | 魚 卵 小魚 海そう 乳製品 いも類 果物 | 魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 果物 きのこ類 種実類 |

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(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 | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片付け |
|-------|----------|--------|------|-------|-----------|--------|------|
| 1(水) | レーズンクリーム | 給食センター | 学校 | 20(月) | 1食きざみのり | 給食センター | 学校 |
| 10(金) | みかんゼリー | 南給 | 学校 | 22(水) | 黒豆きなこクリーム | 給食センター | 学校 |
| 14(火) | タルタルソース | 給食センター | 学校 | | | | |





6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) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| こんだてめい | ④ひじきとナツツの和え物 ②白ごはん ③ちくぜん煮 | ⑤タルタルソース ④チキンなんばん ②白ごはん ③キムチスープ | ④フルーツミックス ②コッパン ③ポークピーズ | かのや食育の ④豚バラ丼の具 ②麦ごはん ③ごぼうだんご みそ汁 | ④さっぱりサラダ ②コッパン ③ひき肉と ごぼうのスパゲティ |
| 今日の献立について | ちくぜん煮は、とり肉と野菜、こんにやくなどを炒めて甘辛味付けした煮物で福岡県筑前地方(ちくぜんちほう)の郷土料理です。具材を油で炒めてから煮るという作り方が筑前地方独特のものであったことが名前の由来とされています。 | キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・コンゴなどを主に使用した韓国産の漬物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげる効果があり、美容にもいいといわれています。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので病気の予防にも効果的です。 | カタデコは、フィリピンで生まれた伝統的な食品です。ココナツの実から取れた汁に、水、砂糖、ナタデと呼ばれる菌と一緒に混ぜ合わせ、10日間くらい発酵させるとカタデコが出来上がります。ココリとした食感をしみみながら食べてください。 | ぶたバラ丼は、もともとは、鹿屋で育ったぶたのばら肉と「バラのまちかおのや」のバラがコロロして井になった鹿屋のご当地メニューです。今日は、鹿屋産ぶた肉と野菜を炒めて味付けし、丼の具を作りました。ごはん、丼の具をのせて食べます。 | ごはんに含まれる栄養素といえは、食物せんいです。食物せんいは、腸の調子をととのえ、便秘の改善効果があります。その他、様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ 2群 ①牛乳 ④ひじき | ③ぶた肉 豆腐 赤みそ ④とり肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ | ③ごぼう団子 (スケウウダ・イロヨリ) 豆腐 油揚げ 麦みそ 赤みそ ④ぶた肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | ③④にんじん ③さやいんげん ③こんにやく ごぼう れんこん しいたけ ④キャベツ きゅうり コーン | ③にんじん チンゲン菜 ④パセリ ⑤赤ピーマン ③大豆もやし ④さいの(キムチ) しょうが ⑤⑥たまねぎ ⑤レモン果汁 きゅうり | ③たまねぎ ④みかん バイン もも | ③たいこん ④たまねぎ ごぼう キャベツ | ③ごぼう たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ もやし コーン レモン果汁 |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④はちみつ ③④油 ④アーモンド | ②米 ③トッパ(米粉) ④でん粉 ④⑤さとう ③④⑤油 ④ごま油 | 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じゃがいも ④さとう ④油 | ②コッパン ③スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル ④油 |
| その他調味料 | ③みりん ③④しょうゆ ④りんご酢 | ③酒 中華だし とりガラスープ ゼラチン トウリンジャン ③④しょうゆ ④塩 ④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ ソース コンソメ ③しょうゆ ワイン ロールイ | ③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ | ③とりガラスープ コンソメ ソース ワイン ゼラチン 塩 ③しょうゆ ④しょうゆ ④酢 |
| 栄養価 | 小学生 643 kcal 21.6 g 1.7g 中学生 792 kcal 25.8 g 2.3g | 小学生 733 kcal 28.4 g 2.2g 中学生 887 kcal 32.4 g 2.6g | 小学生 606 kcal 25.6 g 1.9g 中学生 741 kcal 30.9 g 2.4g | 小学生 655 kcal 24.8 g 2.4g 中学生 830 kcal 30.1 g 3.0g | 小学生 630 kcal 28.4 g 2.3g 中学生 773 kcal 34.9 g 3.0g |
| 家庭でついでほしい食品 | 魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 果物 きのこ類 雑穀類 | 魚 卵 豆製品 海そう 小魚 その他の野菜 きのこ類 雑穀類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 雑穀類 果物 きのこ類 | 魚 卵 豆製品 海そう 小魚 いも類 雑穀類 果物 |
| 日(曜) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| こんだてめい | ⑤たっぷりキャベツメンチ ④鶏飯の具 ①食さざみり ②白ごはん ③鶏飯(けいはん)の汁 | ⑤無限ピーマン ④いわしのうめ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 | ⑤黒豆きなごクリーム ④ごまドレサラダ ②コッパン ③カレーうどん | ④かみかみチンジャオロースー ③黄花湯 ②白ごはん (ホワイホワタン) | ④たまごサンドの具 ③ベーコン ②食パン チャウダー |
| 今日の献立について | 今日はみなさんの大好きな鹿児島県の郷土料理「鶏飯」の登場です。白ごはんのうえに具をのせて、汁をかけて食べます。ついつかまらずに飲み込んでしまいがちですので、かむことを意識しながら食べてください。 | 煮し厚い日が続く食欲も落ちてきます。梅などにおすめものいわしの梅煮です。梅に含まれるクエン酸は体に疲れをためにくくする働きがあります。また、さわやかな酸味が食欲を促進してくれます。 | うどんは、日本を代表するめんのひとつです。うどんを作るときには、生地をよくこねた後、必ず寝かせて休ませます。そうすることで、おいしくなり、生地をのばす作業も楽になりやすくなります。 | 「黄花湯」はホワイホワタンと読みます。中華風の卵スープで、卵が黄色い花のように見るところからこの名がつけました。卵を入れるまえに、米粉でスープにろみをつけて、卵をすこすこす入れてふわふわと仕上げます。 | 今日は、食パンにたまごサンドの具をさんでサンドイッチを作ります。18世紀後半に、イギリスの第4代、サンドイツ伯爵が焼いたパンに具材をはさんで食べる食べ方を考えたのが、名前の由来といわれています。 |
| 今日の献立について | ④とり肉 卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④さざみり | ③油揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ⑤こんぶ | ③とり肉 ⑤黒大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 | ③卵 ④ぶた肉 ①牛乳 | ③ベーコン ④卵 ツナ ①③牛乳 ③生クリーム |
| おもに体をつくるものになる食品 | ④にんじん ④葉ねぎ ①ピーマン ④しいたけ つばほけ ⑤キャベツ たまねぎ | ③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ⑤ピーマン ③えのたまけ ⑤もやし | ③④にんじん ③たまねぎ 根菜ねぎ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし コーン | ③ほうれん草 ③④にんじん ⑤ピーマン 黄パプリカ ③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④たけのこ ごぼう 大豆もやし れんこん しょうが にんにく | ③にんじん ③④パセリ ③④たまねぎ しめじ ④コーン |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | ②米 ④さとう ⑤パン粉 でん粉 ⑤⑥油 | ②米 麦 ⑤ごま ごま油 | ②コッパン ③うどん ④⑤さとう ③⑤油 ④ごま油 ④⑤ごま | ②米 ③緑豆春雨 ③④でん粉 ④さとう ③④ごま油 ④カシューナッツ ごま | ②食パン ③じゃがいも 米粉 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳、卵不使用) ③コンソメ ③④塩 ④しょうゆ ④ケチャップ 酒 |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | ③とりガラスープ みりん ③⑤塩 ③④しょうゆ 酒 ⑤⑥しょうゆ | ③かつお節(だし) ④うめ しょうゆ 塩 みりん | ③アレルゲンフリーカレーウ ソース カレー粉 ④酢 塩 しょうゆ | ③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ③しょうゆ | ③④しょうゆ ③しょうゆ |
| 栄養価 | 小学生 692 kcal 25.8 g 2.5g 中学生 836 kcal 29.9 g 3.3g | 小学生 624 kcal 23.7 g 2.3g 中学生 760 kcal 26.7 g 2.6g | 小学生 654 kcal 22.6 g 2.6g 中学生 784 kcal 26.9 g 3.4g | 小学生 653 kcal 26.1 g 1.7g 中学生 825 kcal 32.0 g 2.2g | 小学生 639 kcal 20.6 g 2.0g 中学生 828 kcal 26.0 g 3.7g |
| その他調味料 | 魚 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 その他の野菜 雑穀類 いも類 雑穀類 | 肉 卵 豆 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも類 | 魚 卵 海そう 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 果物 雑穀類 果物 | 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 雑穀類 果物 |
| 日(曜) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | <p>毎年6月は「食育月間」です。</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>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。</p> |
| こんだてめい | ④お茶ふりかけ ②白ごはん ③干し大根の煮物 | ⑤温野菜 ④ココロステーキ ②白ごはん たまごのスープ | ④ココアピーズ ②コッパン ③八宝豆腐 | ④きびごこのあめ煮 ②麦ごはん ③けんちん汁 | |
| 今日の献立について | 干し大根とはその名の通り、大根を天日に干して乾燥させたものです。昔の人々が考え出した保存方法のひとつです。日光と風力の水で分がぬけ、栄養素や味が凝縮されます。また、紫外線や酸素の影響も加わり栄養価がぐんと高くなります。 | 今日のステーキは、鹿屋市から提供していただいた牛肉を使っています。サイコロ状にカットした牛肉をオープンで焼きます。ソースは、すりおろしたたまねぎにんにくを入った給食センター特製です。味わって食べてください。 | ココアピーズはオープンで焼いた大豆とバナナチップを黒砂糖とココアで作ったタレをかかめて作ります。大豆もバナナチップもかかたえがありますので、しっかりかんで食べてみましょう。 | けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺が発祥の精進料理です。建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。 | |
| おもに体をつくるものになる食品 | ③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ③④こんぶ ④しらすし | ③ベーコン 卵 ④牛肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 うす切 とうふ ④だいず ①牛乳 | ③とうふ ①牛乳 ④きびごこ | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | ③にんじん さやいんげん ④小松菜 せん茶 ③わかほしだいこん しいたけ ごぼう こんにやく | ③④たまねぎ ④にんにく | ③しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④バナナチップ(バナナ) ②コッパン ②でん粉 ④黒豆と パナナチップ(さとう) ③ごま油 ④バナナチップ(ココナツオイル) | ③ごぼう こんにやく しいたけ ④しょうが | |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | ①米 ③さといも ③さとう ④油 ごま | ②米 ③④でん粉 ④さとう ③油 | ②コッパン ③④でん粉 ④黒豆と パナナチップ(さとう) ③ごま油 ④バナナチップ(ココナツオイル) | ②米 ③さといも ④でん粉 水あめ さとう ③ごま油 ④油 ごま | |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) みりん ③④しょうゆ ④塩 | ③とりガラスープ ③④しょうゆ ③④塩 ③④しょうゆ ④酒 ④酢 | ③酒 しょうゆ 中華だし ③④塩 ④ココア | ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん | |
| 栄養価 | 小学生 605 kcal 24.6 g 1.9g 中学生 764 kcal 30.2 g 3.1g | 小学生 747 kcal 32.9 g 2.6g 中学生 929 kcal 40.7 g 3.4g | 小学生 628 kcal 27.9 g 1.7g 中学生 765 kcal 34.1 g 2.1g | 小学生 600 kcal 25.1 g 1.8g 中学生 760 kcal 21.9 g 2.2g | |
| 家庭でついでほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 きのこ類 | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 雑穀類 果物 きのこ類 | 魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 | 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 | |