

# 令和4年度 7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

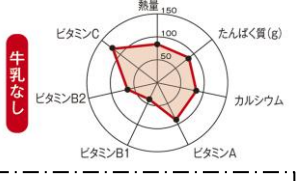
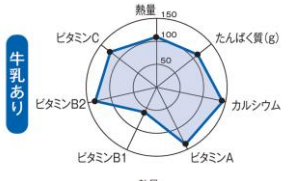
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	献立表の見かた			
こんだてめい	<p>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。</p> <p>① 牛乳</p> <p>② 白ごはん</p> <p>③ 親子煮</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。			
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
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		
おもにエネルギーのものになる食品	5群	こく類・いも類・さとう		
	6群	油脂(油類)・種実類		
その他調味料	だしや調味料など			
栄養価	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう			

### ～牛乳について～

#### どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという右の図のような研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

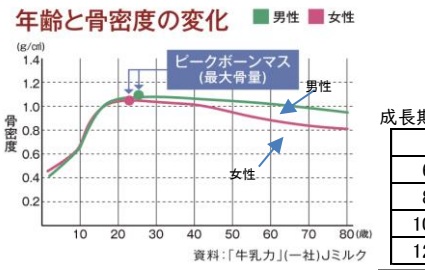


#### 牛乳1本のカルシウムを他の食品でとるとしたら。




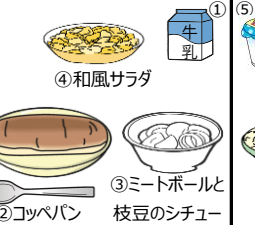

- 牛乳1本 (カルシウム 約227mg)
- 小松菜 約130g
- 納豆 約250g
- しらす干し 約100g
- 焼きのり 約80g

#### 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。この骨量を増やすことができる年代は限られています。このピークになる骨量の最大値をピークボーンマス(下の図)といい、できる限りその最大値を高めておかなければなりません。そのために10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
こんだてめい	<p>④春雨の酢の物</p> <p>②白ごはん ③親子煮</p>	<p>④ごぼうサラダ</p> <p>②食パン ③なすとトマトのスパゲッティ</p>	<p>④しゅうまい</p> <p>②麦ごはん (ホイコーロー) ③回鍋肉</p>	<p>⑥七夕ゼリー</p> <p>④星のコロッケ ⑤2色サラダ</p> <p>②コッパン ③流れ星スープ</p>	<p>④マスカットゼリーのフルーツポンチ</p> <p>②麦ごはん ③夏野菜カレー</p>	
今日の献立について	卵はヒナがしっかり成長するように、あらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。人の体内で作ることのできない8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。	トマトにはビタミンC、カロテンといった栄養素が多く含まれていて、一番注目されているのがカロテノイドの仲間のリコピンという抗酸化作用成分です。体内の悪いものを除去する作用があります。旬のトマトをたくさん食べましょう。	7月は亡くなった御先祖様を家に迎える「お盆」の準備を始める時期です。各地で「清め」の儀式が行われます。暑さが厳しくなるこの月は、食中毒が起りやすくなります。おうちでも台所や冷蔵庫の中を清潔にし、自分の体もきれいに保つように心がけましょう。	七夕は食べ物といろいろな関係があります。里芋の葉の上にたまたしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるとか、織り姫が糸ではたを織る様子にちなんで、そうめんがこの日に食べられます。今日はそうめんのかわりに魚そうめん、そしておくらを入れて星にみたくてました。	かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。緑黄色野菜にはのと鼻の粘膜を強くし、菌の進入を防ぐ働きが期待されています。野菜は体の調子を整える調整役の栄養がたっぷりです。	
おもに体をつくるものになる食品	1群	③とり肉 卵 厚揚げ				
	2群	①牛乳				
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	④わかめ				
	4群	③④にんじん				
おもにエネルギーのものになる食品	5群	②米 ③じゃがいも ④さとう				
	6群	④はるさめ				
その他調味料	③みりん 酒 かつお節(だし) ④④しょうゆ ④酢					
栄養価	小学生 658 kcal 24.8 g 1.9g	小学生 687 kcal 25.1 g 2.3g	小学生 664 kcal 26.2 g 1.9g	小学生 614 kcal 21.9 g 1.8g	小学生 718 kcal 23.1 g 1.8g	
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 小魚 卵 豆 豆製品 海草 果物 いも類 種実類	魚 小魚 卵 豆 海草 乳製品 果物 いも類 種実類	小魚 卵 豆 豆製品 海草 乳製品 果物 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きのこ 種実類	

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ④にがうりととり肉の梅風味揚げ ②白ごはん ③かいのご汁	 ⑤みかんかじゅう ④いりこナッツ ②食パン ③焼きビーフン	 ④きゅうりともやしのナムル ②麦ごはん ③マーボーなす	 ④和風サラダ ③ミートボールと ②コッパン 枝豆のシチュー	 ⑤ヨーグルト(中学生のみ) ④梅ひじきのさっぱり炒め ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮
今日の献立について	かいのご汁は鹿児島のお盆の精進(しょうじん)料理のひとつで、昔ごろうだった白米のおかゆと一緒に炊き上げたものとしていたそうです。大豆や昆布のほか、かぼちゃ、なすなどの旬の野菜からのだし(うまみ)が出ています。	焼きビーフンに入っている「にら」には硫化(りゅうか)アリルが含まれています。硫化アリルは、糖質がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB <sub>1</sub> の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB <sub>1</sub> が多く含まれている食材と一緒に調理をすると、疲労回復効果が高まります。	なすは、7月から9月が旬の夏野菜です。全国では長なす、丸なす、白なすや青なすなど色や形もさまざまな品種が生まれています。なすの皮の紫色の色素成分にはナスニンが含まれていて、血中のコレステロール値を下げる働きがあるとされています。	枝豆は、大豆を若いうちに収穫(しゅうかく)したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血(そうけつ)作用のある葉酸も含まれています。	梅干しには、殺菌する力があります。そして、体の疲れをとる力もあります。今日はその梅とひじきとにんじんや枝豆をごま油で炒めて、食欲のなくなるこの時期にごはんがしっかり食べられるよう甘い味付けにしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 油揚げ 麦みそ ④とり肉 2群 ①牛乳 ③こんぶ	③ぶた肉 かまぼこ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し	③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳	③ミートボール(とり肉 ぶた肉) 白いんげん ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク ③④にんじん	③とり肉 ①牛乳 ④ひじき ⑤ヨーグルト ③かぼちゃ きやいんげん ③④にんじん にら
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 はねぎ ③なす ごぼう こんにゃく ④しょうが にがうり うめ	③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく しょうが	③なす 玉ねぎ えだまめ しいたけ きくらげ 根深ねぎ しょうが ③④にんにく ④もやし きゅうり	③玉ねぎ えだまめ ③ミートボール(玉ねぎ) ④こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④えだまめ うめ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②食パン ③ビーフン ④さとう 水あめ ⑤みかん果汁 ③油 ごま ごま油 ④くるみ アーモンド	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ミートボール(でんぷん) ④さとう ③マーガリン ④ごま油 ごま	②米 麦 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	③中華だし ソース 酒 しょうゆ ゼラチン ③④しょうゆ ④みりん	③ケチャップ 酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④とうがらし りんご酢 塩	③ガラスープ ワイン コンソメ ③④塩 しょうゆ ④酢 しょうゆ	③④みりん しょうゆ 酒
栄養価	小学生 696 kcal 26.9 g 2.0g 中学生 919 kcal 35.1 g 2.7g	小学生 674 kcal 29.8 g 2.8g 中学生 885 kcal 39.1 g 3.8g	小学生 640 kcal 27.0 g 2.2g 中学生 843 kcal 35.2 g 2.9g	小学生 603 kcal 25.0 g 1.9g 中学生 771 kcal 32.2 g 2.6g	小学生 607 kcal 20.2 g 1.9g 中学生 848 kcal 28.1 g 2.5g
家庭でつってほしい食品	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	卵 豆製品 海藻 乳製品 果物 きのこ類	魚 小魚 卵 海藻 乳製品 果物 きのこ類 種実類	卵 魚 小魚 豆製品 海藻 果物 きのこ	魚 小魚 豆 豆製品 きのこと類 果物

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 ④きびなこのなんばんづけ ②白ごはん ③変わりぶた汁	 ④きびなこのなんばんづけ ②白ごはん ③変わりぶた汁	 ④きびなこのなんばんづけ ②白ごはん ③変わりぶた汁	 しっかり食べて 夏ばて予防!	
今日の献立について	海の日 冷たいものを飲みすぎたり食べすぎたりしないでね! おなか冷えて、食欲がなくなるよ!	南蛮漬は、揚げた魚などと野菜を甘酢につけた料理です。また、鎖国をしていた時代、日本では交流のあったスペインやポルトガルのことを「南蛮」と呼んでいました。そのころに日本に伝わった料理なので「南蛮漬」と名付けられたと言われています。	終業式 食中毒に気をつけよう! 夏は食中毒が起こりやすい季節です。生ものはなるべく食べないようにし、よく加熱してから食べましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。	夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 油揚げ 麦みそ ④とり肉 2群 ①牛乳 ③こんぶ	③ぶた肉 油揚げ 麦みそ ①牛乳 ③わかめ ④きびなご ③はねぎ ③④にんじん	③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	
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 はねぎ ③なす ごぼう こんにゃく ④しょうが にがうり うめ	③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく しょうが ④玉ねぎ きゅうり	③なす 玉ねぎ えだまめ しいたけ きくらげ 根深ねぎ しょうが ③④にんにく ④もやし きゅうり	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②食パン ③ビーフン ④さとう 水あめ ⑤みかん果汁 ③油 ごま ごま油 ④くるみ アーモンド	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	
その他調味料	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	③中華だし ソース 酒 しょうゆ ゼラチン ③④しょうゆ ④みりん	③ケチャップ 酒 トウバンジャン 中華だし ③④しょうゆ ④とうがらし りんご酢 塩	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	
栄養価	小学生 696 kcal 26.9 g 2.0g 中学生 919 kcal 35.1 g 2.7g	小学生 649 kcal 27.3 g 2.2g 中学生 834 kcal 34.8 g 2.9g	小学生 640 kcal 27.0 g 2.2g 中学生 843 kcal 35.2 g 2.9g	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	
家庭でつってほしい食品	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	卵 豆製品 海藻 乳製品 果物 きのこ類	魚 小魚 卵 海藻 乳製品 果物 きのこ類 種実類	もって野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。	

※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いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
7(木)	七夕ゼリー	業者	学校で処分	15(金)	ヨーグルト(中学校のみ)	業者	業者が回収
12(火)	みかん果汁	給食センター	〃				