

令和4年度 7月分給食予定献立表

Bコース

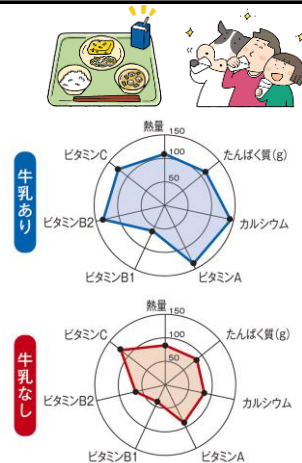
鹿屋市立南部学校給食センター

※ 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	④	① 献立には番号がついています。その料理に使われて	
	②	③	
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	
	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	
おもに体の調子を整えるものになる食品	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	たんぱく質
	中学生	(kcal)	(g)
塩分	(g)		
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		

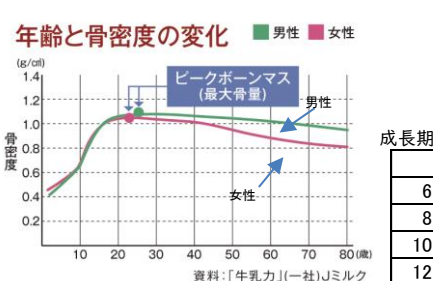
～牛乳について～

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。



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なくてはなりません。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。



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
- 焼きのり 約80g
- しらすし 約100g

成長期のみなさんが必要なカルシウム量(mg/日)

	男性	女性
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④しゅうまい ②白ごはん(ホイコーロー) ③回鍋肉	④カレー風味きんぴら ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	④ごぼうサラダ ②食パン スpaghetti ③なすとトマトの	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	⑥七夕ゼリー ④星のコロッケ ⑤2色サラダ ②コッパン ③流れ星スープ
今日の献立について	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、食中毒が起こりやすくなります。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。	大豆は、肉と同じくらいたんぱく質が多く、野菜と同じくらいビタミンB群、食物せんなどが多い優秀な食品です。今日のみそ汁には、大豆からできた食品から種類入っています。献立表で確認してきましょう。	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チ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。	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こま油で炒めて、食欲のなくなるこの時期にこぼれがはたがしっかりとべられるよう甘辛い味付けにしています。	七夕は食べ物と色々な関係があります。里芋の葉の上にたまたみすずで墨をすり、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なんて、そめんがこの日に食べられます。今日はそめんのかわりに魚そめん、そしておくらを入れて星にみたくしてみました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ④しゅうまい(とり肉 ぶた肉) 2群 ①牛乳	③とうふ 厚揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 麦みそ ④ぶた肉 卵 ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 ①牛乳 ④ひじき ⑤ヨーグルト	③とり肉 魚そめん(イトヨリ) ④コロッケ(とり肉 ぶた肉) ①牛乳
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 ピーマン 4群 ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいずもやし	③はねぎ ③④にんじん ④さやいんげん 黄パプリカ ③玉ねぎ えのきたけ ④ごぼう こんにゃく	③にんにく 玉ねぎ なす しめじ ④ごぼう きゅうり コーン	③かぼちゃ さやいんげん ③④にんじん にら ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④えだまめ うめ	③にんじん オクラ ③コーン えのきたけ ③④玉ねぎ ⑤キャベツ きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さとう でんぷん 6群 ④しゅうまい(小麦粉) ③油 ごま油	②米 麦 ④さとう ④油 ④ごま	②食パン ③スパゲッティ ③油 オリーブ油 ④ごまドレッシング	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	②コッパン ③でんぷん ④じゃがいも ⑤パン粉 小麦粉 ③④さとう ⑥ゼリー ④豚脂 油 ⑤しょうゆドレッシング ③しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ
その他調味料	③デンプンゼン 酒 しょうゆ 塩 トウワシジャン ④しゅうまい(魚介エキス(かたくりいし))	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 カレー粉	③塩 クチャップ ソース こしょう ゼラチン デミグラスソース	③④みりん しょうゆ 酒	
栄養価	小学生 665 kcal 26.1 g 1.9g 中学生 849 kcal 32.9 g 2.5g	小学生 636 kcal 26.3 g 1.9g 中学生 841 kcal 34.2 g 2.6g	小学生 687 kcal 25.1 g 2.3g 中学生 919 kcal 33.1 g 3.3g	小学生 607 kcal 20.2 g 1.9g 中学生 844 kcal 28.1 g 2.5g	小学生 614 kcal 21.9 g 1.8g 中学生 802 kcal 30.3 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 卵 豆 海草 乳製品 果物 いも類 種実類	魚 小魚 乳製品 果物 いも類 種実類	魚 小魚 卵 豆 豆製品 海草 果物 いも類 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 きのこと 果物	小魚 卵 豆 豆製品 海草 乳製品 果物 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春雨の酢の物 ②白ごはん ③親子煮	④きゅうりとまよしのナムル ②麦ごはん ③マーボーなす	④にがりとり肉の梅風味揚げ ②麦ごはん ③かいのこ汁	④きびなごのなんばん漬け ②麦ごはん ③変わりぶた汁	⑤みかん果汁 ④いりこナッツ ②食パン ③焼きビーフン
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。	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。	かいのこ汁は鹿児島のお盆の精進(しょうじん)料理のひとつで、昔こそうだった白米のおかゆと一緒に供えものとしてだしていたそうです。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。	南蛮漬けは、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ごとを「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「南蛮漬け」と名付けられたと言われてます。	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B1の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 厚揚げ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳	③大豆 油揚げ 麦みそ ④とり肉 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ぶた肉 かまぼこ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し ③ピーマン にら にんじん
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ しいたけ えだまめ ④きゅうり コーン	③にんじん にら 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なす ごぼう こんにゃく ④しょうが にがりうめ	③はねぎ ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ④しょうが ④玉ねぎ きゅうり	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④はるさめ 6群 ③油 ④ごま油 ごま	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③油 ③④ごま油	②米 麦 ④でんぷん さとう ④油 ごま	①米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③④油	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
その他調味料	③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	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煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	③酒 煮干し(だし) ④しょうゆ 酢	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
栄養価	小学生 658 kcal 24.8 g 1.9g 中学生 869 kcal 32.1 g 2.5g	小学生 640 kcal 27.0 g 2.2g 中学生 843 kcal 35.2 g 2.9g	小学生 695 kcal 27.0 g 2.0g 中学生 917 kcal 35.2 g 2.7g	小学生 648 kcal 27.4 g 2.2g 中学生 854 kcal 35.3 g 2.9g	小学生 674 kcal 29.8 g 2.8g 中学生 885 kcal 39.1 g 3.8g
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 海草 乳製品 果物 いも類 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きこのいも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 きこのいも類 種実類	卵 豆製品 海草 乳製品 果物 いも類

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	海の日 ②白ごはん ③夏野菜カレー	④マスケットゼリーのフルーツポンチ ②白ごはん ③夏野菜カレー	終業式 	しっかり食べて	夏ばて予防!
今日の献立について	冷たいものを飲みすぎたり食べすぎたりしないでね! おながが冷えて、食欲がなくなるよ!	かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といえます。緑黄色野菜にはのどや鼻の粘膜を強くし、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。	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。	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ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ トマト にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ トマト にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ トマト にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ トマト にんじん	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ トマト にんじん
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんにく 玉ねぎ なす コーン えだまめ プルーンピューレ 4群 ④パイン缶 黄桃缶 みかん缶	③にんにく 玉ねぎ なす コーン えだまめ プルーンピューレ ④パイン缶 黄桃缶 みかん缶	③にんにく 玉ねぎ なす コーン えだまめ プルーンピューレ ④パイン缶 黄桃缶 みかん缶	③にんにく 玉ねぎ なす コーン えだまめ プルーンピューレ ④パイン缶 黄桃缶 みかん缶	③にんにく 玉ねぎ なす コーン えだまめ プルーンピューレ ④パイン缶 黄桃缶 みかん缶
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④ナタデココ マスケットゼリー さとう	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ マスケットゼリー さとう	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ マスケットゼリー さとう	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ マスケットゼリー さとう	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ マスケットゼリー さとう
その他調味料	③オールスパイス カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレールー ケチャップ ソース	③オールスパイス カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレールー ケチャップ ソース	③オールスパイス カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレールー ケチャップ ソース	③オールスパイス カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレールー ケチャップ ソース	③オールスパイス カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレールー ケチャップ ソース
栄養価	小学生 719 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 948 kcal 29.7 g 2.4g	小学生 719 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 948 kcal 29.7 g 2.4g	小学生 719 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 948 kcal 29.7 g 2.4g	小学生 719 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 948 kcal 29.7 g 2.4g	小学生 719 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 948 kcal 29.7 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きこのいも類 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きこのいも類 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きこのいも類 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きこのいも類 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海草 きこのいも類 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
7(木)	ヨーグルト(中学校のみ)	業者	業者が回収	15(金)	みかん果汁	給食センター	学校で処分
8(金)	七夕ゼリー	〃	学校で処分				