



9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)		献立表の見かた						
今日について	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
	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			
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							

おとす 秋の訪れを感じよう!

まだまだ、暑い日が続いていますが、少しずつ、秋の気配を感じるようになりました。“食欲の秋”には、たくさんの旬の食材があります。旬の食材には、含まれる栄養素の量がぐっと増えます。

きのこの栄養
えのき
糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。
ギャバという成分が多く含まれています。神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

しめじ
“オルニチン”を多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。

まいたけ
免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する効果がある“β-グルカン”の含有量がきのこの中でも特に豊富です。

令和4年9月から令和5年3月までの期間、物価高騰に伴う給食費の不足分を鹿屋市が負担することとなり、一部の食材を提供してもらうことになりました。

1日(木) 始業式

2学期も元気にがんばりましょう!

新学期

2日(金)

まだまだ暑い日が続きますね。すずたのように「酢」を使った料理はさっぱりとして食欲の落ちる夏場でも食べやすく、だ液や唾液の分泌を活発にして、消化をよくしてくれます。しっかり食べて元気に2学期をスタートしましょう!

小学生	645 kcal	26.0 g	2.2 g
中学生	849 kcal	33.6 g	3.0 g

魚 豆 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実類

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
今日について	お茶には、緑茶や紅茶、ウーロン茶などの種類がありますが、これは全て同じ茶葉から作られています。この分類は作り方の違いによるものです。緑茶は生葉を蒸して作られており、茶葉はそんな緑茶の一種になります。	切り干し大根からは、生の大根よりも多くの栄養素を摂取できます。天日干してうまみや栄養素が凝縮され、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量が増えるためです。食物せんいも豊富で便秘予防にもつながります。	くるみは、最も古くから食べられていたナッツと言われ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。質の良い脂質が含まれています。よくかんで食べましょう。	コッパパンは日本で生まれました。田辺玄平さんがドライイーストを完成させ、1919年にふつらわらわら現在のコッパパンの原型ができました。田辺さんのお店の名前「丸十」にちなんで毎月10日はコッパパンの日となっています。	今日は、十五夜にちなんで献立です。里芋を供えることから十五夜を「いも名月」と呼ぶ地方もあるそうです。里芋には、たんぱく質、食物せんいやミネラルも多く含まれていて、栄養満点の食材の一つです。
栄養価	小学生 632 kcal 26.5 g 1.7 g 中学生 838 kcal 34.6 g 2.2 g	小学生 602 kcal 24.2 g 2.6 g 中学生 760 kcal 30.8 g 3.5 g	小学生 608 kcal 22.3 g 2.1 g 中学生 803 kcal 28.9 g 2.7 g	小学生 629 kcal 23.2 g 1.9 g 中学生 805 kcal 29.6 g 2.9 g	小学生 682 kcal 19.3 g 2.0 g 中学生 877 kcal 25.0 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 海そう 乳製品 種実類 果物	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 きのこ類 いも 種実類 果物	魚 卵 豆 小魚 乳製品 果物 いも	卵 小魚 海そう きのこ類 種実類 果物	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 種実類 果物

※ 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、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
6(火)	みんななかよしプリン	業者	学校処分	22(水)	みかん果汁(小のみ)	給食センター	学校処分
9(金)	お月見大福	業者	学校処分	29(木)	ヨーグルト	業者	業者回収
15(木)	みかん果汁(中のみ)	給食センター	学校処分	13(火)	千金の紙カップは入っていた食缶に戻してください		





9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)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
こんだてめい						
今日の献立について	今日は体育大会応援献立です。焼き肉どんぶりの具をごはんにかけて、モリモリ食べたいと思ってほしいと思います。暑いときこそ、たくさん食べて元気に毎日過ごしましょう!	今日のスープには枝豆が入っています。枝豆は一つのやの中に含まれる豆の数が1〜4つです。しかし、4つある枝豆は全体のおよそ3〜5%ととても少ないです。幸せの4粒入、ぜひ見つけてみてくださいね!	給食の中でも特に人気のあるカレー。カレーは「食べる漢方薬」といわれています。カレーは複数のスパイスが入っていて、そのスパイスには漢方薬として使われるものも多く、それぞれ健康への効果が期待できます。	鶏肉とカシューナッツ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や筋力の元になるたんぱく質が多く含まれています。しっかりかんで、あごまで食べられますね。	さつまい汁は鹿児島県の郷土料理で、とり肉が入った具だくさんのみそ汁です。昔は特別な日に食べられていたそうです。さつまい汁には本来大根が入っていますが、今日は鹿屋の食材の一つである「とうがき」を大根の代わりに入れました。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④ぶた肉 小麦みそ 2群 ①牛乳	③卵 大豆 ③④とり肉	③とり肉	③ぶた肉 大豆 ④とり肉	③とり肉 厚揚げ 小麦みそ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ④こまつな ④ピーマン ④とうがき しいたけ ③④たまねぎ しょうが ④キャベツ にんにく アップルソース	③ほうれん草 にんじん ④ピーマン パセリ ③えだまめ コーン ③④たまねぎ	③にんじん ③たまねぎ えだまめ ブルンビュレ にんにく ④きゅうり キャベツ 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 ③④深ねぎ にんにく ④きくらげ れんこん えだまめ ⑤みかん果汁	③にんじん 葉ねぎ ③とうがき こんやく ごぼう	
おもにエネルギーの源となる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう てん粉 ④ごま油 ごま	②コッペパン ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②コッペパン クワイテイオ ④さとう てん粉 ③ごま油 ④ごま油 カシューナッツ	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま	
その他調味料	③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④みりん	③とりからスープ しょうゆ 塩 だし ④ピッツアソース ケチャップ ソース	③オールスパイス カレー粉 塩 だし ④ワイン アルガンブルーカレー粉 ④キャベツ ソース ④しょうゆ 酢	③トウバンジャン 塩 ④からスープ セラチン だし ④酒 しょうゆ ④中華スープ	③煮干し(だし) ④みりん ④しょうゆ 酒	
栄養価	小学生 591 kcal 28.6 g 1.9 g 中学生 779 kcal 37.1 g 2.5 g	小学生 632 kcal 33.8 g 2.3 g 中学生 780 kcal 41.2 g 2.9 g	小学生 664 kcal 22.1 g 2.3 g 中学生 879 kcal 28.8 g 3.0 g	小学生 611 kcal 33.5 g 2.4 g 中学生 839 kcal 43.6 g 3.4 g	小学生 626 kcal 25.3 g 2.4 g 中学生 831 kcal 32.9 g 3.2 g	
家庭でつってほしい食品	卵 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 いも 雑穀類	卵 魚 豆 小魚 海そう その他の野菜 きのこ類 雑穀類 果物	卵 魚 豆 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	卵 魚 小魚 海そう 乳製品 いも	卵 魚 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 雑穀類 果物	
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
こんだてめい						
今日の献立について	敬老の日 「まごはやさいのみそ汁」は、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使っています。豆類、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類です。	中華五目煮に入っているうずらの卵は鶏卵と同様に栄養満点です。貧血予防に効果的な鉄も豊富で、さらに、じゃがいもなどビタミンが豊富な食材と一緒に摂ると吸収率もアップします。	食パンがなぜこの名前になったのでしょうか? 説はいくつかありますが、明治時代初期に外国人が主食として食べるパンでこのこと「主食用パン」という意味をこめて食パンとなったそうです。	敬老の日 「まごはやさいのみそ汁」は、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使っています。豆類、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類です。	敬老の日 「まごはやさいのみそ汁」は、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使っています。豆類、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類です。	
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厚揚げ ごぼう(スクワタ)イトリ) 小麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 厚揚げ うずら卵 大豆 赤みそ ④まぐろフレーク ①③牛乳	③とり肉 ④まぐろフレーク ①③牛乳	③とり肉 厚揚げ 小麦みそ ④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えのきたけ しいたけ ③④キャベツ ④深ねぎ しょうが にんにく ②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごま ④油	③にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ しいたけ ③④キャベツ ④深ねぎ しょうが にんにく ④きゅうり ②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごま ④油	③にんじん ③たけのこ たまねぎ こんやく きくらげ えだまめ しょうが にんにく ④きゅうり ②米 てん粉 じゃがいも ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	③にんじん ③④パセリ ③たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ⑤みかん果汁 ②食パン マカロニ 小麦粉 ③油 マーガリン ④マヨネーズ(乳卵不使用) ③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ⑤みかん果汁 ②食パン マカロニ 小麦粉 ③油 マーガリン ④マヨネーズ(乳卵不使用) ③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ⑤みかん果汁 ②食パン マカロニ 小麦粉 ③油 マーガリン ④マヨネーズ(乳卵不使用) ③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ
おもにエネルギーの源となる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごま ④油	②コッペパン ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 てん粉 じゃがいも ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②食パン マカロニ 小麦粉 ③油 マーガリン ④マヨネーズ(乳卵不使用) ③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま	
その他調味料	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ 塩 だし	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ 塩 だし	③トウバンジャン 酒 ③④しょうゆ ④塩 酢	③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	③塩 だし ④酒 みりん しょうゆ	
栄養価	小学生 598 kcal 26.2 g 2.5 g 中学生 791 kcal 34.2 g 3.3 g	小学生 626 kcal 25.0 g 2.2 g 中学生 795 kcal 31.5 g 2.8 g	小学生 642 kcal 24.5 g 2.2 g 中学生 783 kcal 31.8 g 3.3 g	小学生 642 kcal 24.5 g 2.2 g 中学生 783 kcal 31.8 g 3.3 g	小学生 639 kcal 24.1 g 2.0 g 中学生 848 kcal 31.2 g 2.6 g	
家庭でつってほしい食品	卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 雑穀類 果物	卵 魚 小魚 乳製品 緑黄色野菜 雑穀類 果物	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも 雑穀類	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも 雑穀類	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
こんだてめい						
今日の献立について	筑前煮は福岡県の郷土料理で、別名「がめ煮」ともいわれています。がめ煮はとり肉や根菜を炒めて煮込みます。その名前の由来は博多弁で「がめ」は「かま」を混ぜ合わせるという意味の「がめくり込み」からきています。	今日のスパゲッティにはいつものこは、食物せんいたっぷり、お腹の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする効果があります。また、かみこたえもあるのでかむ力をつけるためにも良い食品です。	鶏飯の具に使っているつば漬は、粋(きね)でついた干し大根をつぶして塩漬けにしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした南九州の伝統的な漬物です。菌ごたえを楽しんで食べてください。	ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味する「ピマン」が語源です。ビタミンCやカロテンが豊富に含まれており、とくにピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても多く摂ることができます。残さず食べてくださいね。	おしんごは新書と書きます。一般的に漬物の中でも野菜を漬(漬)けてあるものをいいます。漬かりが浅く、新鮮で、野菜の香りがするとうがらしは熱に強く、加熱しても多く摂ることができます。残さず食べてくださいね。	
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 厚揚げ ちくわ(卵不使用) ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 ④卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ①牛乳 ③チーズ スkimミルク ⑤ヨーグルト	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③さやいんげん ③④にんじん ④こまつな ③にんにく ④ごぼう たけのこ しいたけ ④キャベツ もやし	③④にんじん トマト ④ほうれん草 ③たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ コーン	④葉ねぎ ⑤にんじん ④つば漬 しいたけ ⑤たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく しょうゆ ⑤米 麦 ⑤さとう ⑤てん粉 はるさめ	③トマト ③④にんじん ④ピーマン ③たまねぎ えだまめ にんにく ④もやし コーン	③たまねぎ こんやく しょうが ④キャベツ きゅうり コーン つば漬	
おもにエネルギーの源となる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま	②コッペパン ③スパゲッティ ③オリーブオイル ④アーモンド ユーグレードレッシング	⑤油 ⑤豚脂 ③とりからスープ 塩 みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ⑤コンソメ だし	②コッペパン ③じゃがいも さとう ③④油 ③ケチャップ ソース ③④しょうゆ 塩 だし	③油 ④ごま油 ごま	
その他調味料	④みりん ③④しょうゆ ④酢	③オリーブオイル ④アーモンド ユーグレードレッシング ③デミグラスソース ケチャップ 塩 だし ソース セラチン	③とりからスープ 塩 みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ⑤コンソメ だし	③ケチャップ ソース ③④しょうゆ 塩 だし	④みりん ③④しょうゆ ④酢	
栄養価	小学生 600 kcal 22.4 g 2.1 g 中学生 797 kcal 29.1 g 2.6 g	小学生 660 kcal 29.7 g 2.1 g 中学生 849 kcal 38.5 g 2.8 g	小学生 628 kcal 21.3 g 2.5 g 中学生 793 kcal 27.1 g 3.2 g	小学生 609 kcal 28.1 g 2.1 g 中学生 786 kcal 36.4 g 3.0 g	小学生 639 kcal 24.1 g 2.0 g 中学生 848 kcal 31.2 g 2.6 g	
家庭でつってほしい食品	卵 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 雑穀類 果物	卵 豆 小魚 海そう いも 雑穀類	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 いも 雑穀類 果物	卵 小魚 海そう その他の野菜 きのこ類 雑穀類 果物	卵 豆 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 雑穀類 果物	