



# 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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	秋の味覚汁の中には、わりやさつまいも、さといも、しめじなどが入っています。くりは、初夏に花が咲き、秋に旬をむかえます。くりには「イガ」とよばれるトゲガがついていますが、これは、果物でたとえと皮の部分にあたります。	今日のクレープは、ブルーベリーソースの入ったクレープです。ブルーベリーには、目に良いといわれる青色の「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」にちなんで出してみました。目を大切にしましょうね。	「かねん団子」とは、さつまいものでんぷんで作った団子のことです。今日の団子は、さつまいもをつぶしたのも一緒にこねて作られています。「豚みそ」は、ごはんと一緒におむすびにしたいです。どちらも鹿児島県産の郷土料理です。	ケチャップ煮には、赤と白のいんげん豆が入っています。赤い豆は「レッドキドニー」、白い豆は「カンネリ」にもよばれます。いんげん豆には、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛など、私たちの身体を正常に保つ働きがあるミネラルが豊富に含まれています。	「チャブチ」は韓国の料理で、春雨や細切りにした牛肉や野菜などを炒めたものです。韓国では、お盆やお正月、誕生日などの祝いに欠かせない料理のひとつとなっています。今日のチャブチには、キムチも入っているため、少しピリッとしますよ。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 ③麦みそ ④とり肉 たまご 2群 ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 ④ベーコン ⑤豆乳 ①牛乳 ④チーズ	③とり肉 油揚げ ④大豆ミート ④ぶた肉 麦みそ 米みそ ①牛乳 ⑤のり	③ミートボール (とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉 いんげん豆 (白・赤) ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり
おもに体の調子を整えるもとなる食品	3群 ③④にんじん ③葉ねぎ 4群 ③だいこん しめじ ④えだまめ しょうが	③にんじん ③④パセリ ③えのきたけ キャベツ ③④たまねぎ ④コーン	③④にんじん ③小松菜 ④にら ③はくさい しいたけ ④ごぼう しょうが	③マッシュルーム たまねぎ ④にんにく ④パイン みかん もも ③マッシュルーム たまねぎ ④にんにく ④パイン みかん もも	③たまねぎ ③④にんにく ④はくさい (キムチ) しいたけ ④たけのこ しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③さつまいも さといも ③くり ④さとう 6群 ④油	②食パン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤米粉 さとう ③⑤油 ④マーガリン	②米 ③さつまいも でんぷん ④黒さとう ④ピーナッツ ごま 油	②コッパン ③じゃがいも さとう ④ナタデココ りんごゼリー ③油	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油
その他調味料	③④かつお節 (だし) ③酒 ④しょうゆ みりん	③④コンソメ こしょう ③チキンブイヨン しょうゆ ワイン 塩	③かつお節 (だし) しょうゆ 塩 ③④酒 ④みりん	③コンソメ 赤ワイン しょうゆ ケチャップ ソース 塩 こしょう	③とりがらスープ 塩 ③④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 633 kcal 22.8 g 2.0 g 中学生 766 kcal 27.3 g 2.7 g	小学生 664 kcal 25.1 g 2.6 g 中学生 831 kcal 31.0 g 3.5 g	小学生 657 kcal 27.5 g 2.3 g 中学生 796 kcal 33.5 g 3.1 g	小学生 620 kcal 25.0 g 2.4 g 中学生 752 kcal 30.2 g 3.1 g	小学生 630 kcal 28.0 g 2.2 g 中学生 764 kcal 34.0 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆類 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 その他の野菜	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 海そう 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 果物 種実類

日(曜)	献立表の見かた	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい					
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。	団体の2年連続九州開催が決定し、「鹿児島・佐賀ユーロプロジェクト」により、鹿屋市と佐賀市の2市が協力して実施する学校給食に取入れ、交流を深めようとする取組です。鹿屋からは「豚バラ丼」を、佐賀市からは「シシリアンライス」の食材が提供されました。	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、疲労回復や美肌に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。コリコリとした触感も楽しみながら食べてみてください。	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(かみ)の毛、皮膚や粘膜を健康に保つはたらきのあるビタミンAや貧血予防に役立つ鉄分、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムなどがたっぷり入っています。	のっぺい汁とは、日本各地に伝わる郷土料理のひとつです。季節の野菜やお肉などの具がたくさん入った料理です。名前の「のっぺい汁」は「とろみがついている」という意味です。漢字では、濃餅汁と書くそうです。汁につけられたとろみが、餅がとけたように見えることからつけられた名前だそうです。
おもに体をつくるもとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③肉団子 (とり肉・ぶた肉) ④牛肉 赤みそ ①牛乳	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ③④にんじん	③④とり肉 ③たまご ④麦みそ ⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 とうふ ④さば みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとなる食品	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 チンゲンサイ ③えのきたけ きくらげ ③④たまねぎ ④しょうが にんにく りんご ⑤きゅうり コーン キャベツ	③たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ ブルーン にんにく ④キャベツ きゅうり りんご	③にんじん ほうれん草 ③たまねぎ コーン ④えだまめ	③にんじん 小松菜 ③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③クイツイオ ④さとう ③ごま油 ⑥マヨネーズ (乳・卵不使用)	③アレルゲンフリーカレー ③ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス ③カレー粉 ③④塩 こしょう ④りんご酢 ④ケチャップ みりん	②コッパン ③④でんぷん ④じゃがいも ④⑤さとう ④油 ⑤食用油脂	②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう ③ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③とりがらスープ 中華スープ 塩 ③こしょう ③④しょうゆ ④酒 みりん	③アレルゲンフリーカレー ③ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス ③カレー粉 ③④塩 こしょう ④りんご酢 ④ケチャップ みりん	③とりがらスープ コンソメ しょうゆ ③④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	③かつお節 (だし) しょうゆ みりん 塩
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 670 kcal 26.4 g 2.0 g 中学生 799 kcal 31.5 g 2.5 g	小学生 687 kcal 23.9 g 2.1 g 中学生 839 kcal 28.4 g 2.6 g	小学生 685 kcal 29.9 g 2.5 g 中学生 860 kcal 37.1 g 3.2 g	小学生 682 kcal 28.9 g 2.2 g 中学生 779 kcal 32.0 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜 きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物

※ 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。(検収をお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
4(火)	ブルーベリークレープ	南給	学校	14(金)	ホイール焼きのホイールは入ってきた食缶に戻してください。		
5(水)	おむすびのり	給食センター	学校	20(木)	ヨーグルト	業者	業者回収
11(火)	マヨネーズ	給食センター	学校	25(火)	りんごジャム	給食センター	学校
13(木)	マーシャルピンズ	給食センター	学校	26(水)	焼きプリンタルト	南給	学校





# 10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)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	里芋は、中心に親芋ができて、その周りに子芋、孫芋と、1つの親芋からたくさんの子芋ができます。親子、孫と様々ことから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。里芋のなつとりした成分はムンチとガラクタールという食物せんい質です。芋類の中では、低カロリーでヘルシーな食べ物です。	キムチづくりに欠かせないものといえば、唐辛子です。唐辛子には、カプサイジンという辛みの成分が入っています。カプサイジンには、発汗作用があるため、唐辛子の効いた料理を食べると汗をかきやすくなります。生活習慣病や、脂肪燃焼、美肌効果などの効果が期待できます。	高野豆腐の作り方は、まず豆腐を切って、寒い冬に凍らせておきます。次にしっかりと凍らせた豆腐をそのままつぶります。豆腐の中の水分がとれて、スポンジ状になります。これを何度か繰り返すと、だんだん豆腐の水がなくなると、高野豆腐ができあがります。現在は冷凍庫を使って作られています。	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。大きな肉のかたまりと、じゃがいも、にんじん、たまねぎなど、たくさん野菜をまるごと煮込んで食べる料理です。「ボー」は鍋やば、「フー」は火のこと、火にかけた鍋という意味になります。あつとろした味わいが日本人の好みに合い、日本にも広まりました。	なめこは、日本が原産地のきのこです。主な産地は、新潟県や山形県、長野県で、この県で日本の生産量の半分以上を占めます。特有のぬめりは、ムンチと呼ばれる成分で、私たちの体内の粘膜を守ってくれる働きがあります。とろとした食感を楽しみながら食べてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とりに肉 厚揚げ 麦みそ 2群 ④かつお節 ①牛乳 ④しらすぼし 青のり粉 刻みり	③ぶた肉 麦みそ 赤みそ ④大豆 ①牛乳 ③にんじん には	③とりに肉 たまご 高野豆腐 ①牛乳 ④こんぶ ③葉ねぎ ④にんじん 小松菜	③ウインナー ④ツナ たまご ①牛乳 ⑤ヨーグルト ③にんじん ④ハセリ	③たまご とうふ ④とりに肉 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 ③とうがん えだまめ こんにゃく ごぼう ししいたけ	③深ねぎ えのきたけ はくさい (キムチ) たまねぎ しよが ④ごぼう きゅうり コーン えだまめ	③たまねぎ キャベツ ししいたけ ④はくさい コーン レモン果汁	③キャベツ マッシュルーム ④たまねぎ ④コーン	③なめこ きくらげ えのきたけ ④れんこん
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③さいの目 ④さとう ③油 ④ごま	②コッペパン ③うどん ③ごま油 ④ごまドレッシング (乳・卵不使用)	②米 ④さとう ③油	②コッペパン ③じゃがいも ④油 ④マヨネーズ (乳・卵不使用)	②米 麦 ③④でんぶ ④さつまいも さとう ④油 ごま
その他調味料	③かつお節 (だし) ④しょうゆ みりん 酒	③とりに肉 スープ しょうゆ 酒 セラチン	③かつお節 (だし) 酒 みりん 塩 ④しょうゆ	③チンパンイオン しょうゆ 白ワイン コンソメ ④塩 しょうゆ	③とりに肉 スープ 中華スープ ④しょうゆ ④酒 みりん 塩
栄養価	小学生 618 kcal 23.8 g 1.8 g 中学生 744 kcal 28.6 g 2.5 g	小学生 611 kcal 25.8 g 2.9 g 中学生 745 kcal 31.3 g 3.3 g	小学生 621 kcal 26.6 g 2.0 g 中学生 748 kcal 31.9 g 2.6 g	小学生 684 kcal 24.5 g 2.3 g 中学生 856 kcal 30.2 g 3.3 g	小学生 695 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 849 kcal 29.5 g 2.5 g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 種類類 いも類	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	魚 豆 乳製品 その他野菜 果物

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	いわしは、たんぱく質や脂質が豊富で、血液の流れをよくしてくれるEPAという脂が多く含まれた栄養価の高い魚です。今日は、鹿児島県の阿久根市で水揚げされた新鮮ないわしを油でからりと揚げ、あま辛い塩焼きのたれにからめてみました。	パンネとは、イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられているパスタで、ペンのように斜めに切られた形が特徴的で、名前の由来もなっています。表面にレジナという油が入っているソースが絡みやすくなっているパンネは、ペンネリガテと呼ばれます。	「さつますもじ」とは、鹿児島県の郷土料理で「ちらしずし」のことです。身近でとれる季節の食材やさつまあげ、かまぼこなどを使って作る庶民のすしとして親しまれてきました。今でもお祝いの席に欠かせない料理です。	ハンバーグの起源は、18世紀ごろドイツの港町ハンブルグで労働者に人気のあったステーキだといわれています。18～20世紀前半に多くのドイツ人がアメリカに移住し、彼らがよく食べている肉料理をアメリカ人が「ハンブルグ風ステーキ」といったそうです。	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。白乾と黒乾の2種類があり、栄養価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るんですよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③麦みそ 赤みそ 豆乳 油揚げ ④いわし 2群 ①牛乳	③牛肉 ぶた肉 大豆ミート ①牛乳 ③チーズ	③とうふ ⑤たまご ④とりに肉 さつまあげ ①牛乳 ③もずく ⑤脱脂粉乳	③とりに肉 豆乳 ④ハンバーグ (とりに肉・ぶた肉) ①牛乳 ③チーズ	③とりに肉 厚揚げ ①牛乳 ③こんぶ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう しめじ ④しょうが	③パセリ トマト ④にんじん ④プロコリー ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④コーン キャベツ	③葉ねぎ ④にんじん ③えのきたけ ④ごぼう たけのこ ししいたけ えだまめ	③かぼちゃ にんじん パセリ ③④たまねぎ ④しめじ えのきたけ マッシュルーム	③さやいんげん ④にんじん ④小松菜 ③干し大根 ごぼう こんにゃく ししいたけ ④もやし ④キャベツ コーン
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③さいの目 ④さとう ③ごま ④油	②コッペパン ③パンネ ⑤りんごジャム ③オリブオイル ④コーンクリームドレッシング (乳・卵不使用) ③ケチャップ ソース 塩 しょうゆ セラチン ④ウエイン	②米 ③でんぶ ④さとう ④油 ⑤マーガリン ②すし酢 ③しょうゆ 塩 酒 ③かつお節 (だし) ④みりん	②食パン ③小麦粉 ④さとう ③油 ③④マーガリン 生クリーム ③とりに肉 スープ コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 ④デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン	②米 麦 ③④じゃがいも ④さとう ④ごま
その他調味料	③かつお節 (だし) ④みりん しょうゆ	③ケチャップ ソース 塩 しょうゆ セラチン ④ウエイン	③かつお節 (だし) ④みりん	③とりに肉 スープ コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 ④デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン	③かつお節 (だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 670 kcal 25.0 g 1.9 g 中学生 773 kcal 27.5 g 2.2 g	小学生 716 kcal 29.5 g 2.4 g 中学生 877 kcal 35.7 g 3.3 g	小学生 667 kcal 22.8 g 2.7 g 中学生 789 kcal 27.0 g 3.6 g	小学生 620 kcal 26.0 g 2.4 g 中学生 790 kcal 32.6 g 3.2 g	小学生 622 kcal 22.8 g 2.0 g 中学生 750 kcal 27.2 g 2.6 g
家庭でつってほしい食品	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種類類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種類類	豆 小魚 その他の野菜 果物 種類類 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうですが、じつは食品ロス削減に大きくつなげる行動があります。いくつかご紹介いたします。

### 旬の食べ物を

#### 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

### 家族で一緒に

#### 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

### お買い物は

#### 計画的に



必要なだけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しいにこだわらずに購入しましょう。