



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場合があります。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	⑤ポン酢和え ④きびなごのピーナツがらめ ②白ごはん ③ピリから豚汁	④チャプチェ ②白ごはん ③青のり たまごのスープ	④ゼリー入りフルーツポンチ ②コッパン ケチャップ煮 ③ミートボール	⑤おむすびころんちよ ④豚みそ ②麦ごはん ③かねん団子汁	⑤ブルーベリークレープ ④ベーコンポテト ②食パン ③ABCスープ
今日の献立について	きびなごは、鹿児島県の特産品で、丸ごと食べられるので、成長期のおなさんに必要なカルシウムをたっぷりとることが出来ます。鹿児島では、帯のことを「きび」と呼ぶため、鹿屋島では、帯の「きび」と「きびなご」と呼ばれるようになったといわれます。	「チャプチェ」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、誕生日などのお祝いには欠かせない料理のひとつとなっています。今日のチャプチェには、キムチも入っているため、少しピリッとしますよ。	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「カンネッソ」にもよりますが、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。	「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、こねと一緒におむすびにさせていただきます。どちらも鹿児島県の郷土料理ですよ。	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、目によ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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 2群 ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり	③ミートボール (とり肉・ぶた肉) ③ぶた肉 いんげん豆 (白・赤) ①牛乳 ③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とり肉 ④ベーコン ⑤豆乳 ①牛乳 ④チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③⑤にんじん 4群 ③だいこん えのきたけ ごぼう はくさい (キムチ) しょうが ⑤干し大根 きゅうり	③④にんじん ④小松菜 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	③マッシュルーム たまねぎ ③にんにく ④パイン みかん もも	③はくさい しいたけ ④ごぼう しょうが	③えのきたけ キヤベツ ③④たまねぎ ④コーン
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 ④さとう 6群 ③④油 ④ピーナツ	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	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 麦 ③さつまいも でんぷん ④黒さとう ④ピーナツ ごま油	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
その他調味料	③かつお節 (だし) ③④みりん しょうゆ ④酒 ⑤ポン酢	③とりがらスープ 塩 ③④酒 しょうゆ	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かつお節 (だし) しょうゆ 塩 ③④酒 ④みりん	③④コンソメ こしょう ③チキンブイオン しょうゆ ワイン 塩
栄養価	小学生 664 kcal 26.4 g 2.6 g 中学生 821 kcal 32.1 g 3.4 g	小学生 630 kcal 28.0 g 2.2 g 中学生 764 kcal 34.0 g 3.0 g	小学生 619 kcal 25.0 g 2.4 g 中学生 751 kcal 30.2 g 3.1 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 664 kcal 25.1 g 2.6 g 中学生 831 kcal 31.0 g 3.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 果物	魚 豆 乳製品 乳製品 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 海そう 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 その他の野菜	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 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	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。 ② ③	④さばのホイル焼き ②白ごはん ③のっぺい汁	⑤マーシャルピンズ ④オーロラチキン ②コッパン たまごのスープ ③ほうれん草	④アップルサラダ ②麦ごはん ③きのこカレー	⑥1食マヨネーズ ④シシリアンライス ⑤添え野菜 ②白ごはん ③肉団子スープ
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。	のっぺい汁は、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」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。	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ためには、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。	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繊維や、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。	国体の2年連続九州開催が決定し、「鹿児島・佐賀エールプロジェクト」により、鹿児島市と佐賀市のご当地グルメをお互いの学校給食に取り入れ、交流を深めようとする取組です。鹿児島からは「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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 とうふ ④さば みそ ①牛乳	③④とり肉 ③たまご ④小麦粉 ⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ③④にんじん	③肉団子 (とり肉・ぶた肉) ④牛肉 赤みそ ①牛乳
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	③にんじん 小松菜 ③だいこん ごぼう しいたけ こんやく	③たまねぎ コーン ④えだまめ	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 穀類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう ③ごま油	②コッパン ③④でんぷん ④じゃがいも ⑤さとう ④油 ⑤食用油脂	②米 麦 ③じゃがいも ③④油	②米 ③クイティオ ④さとう ③マヨネーズ (乳・卵不使用)
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節 (だし) しょうゆ ③④塩 こしょう 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アレルゲンフリーカレー粉 ソース ケチャップ 赤ワイン カレー粉 ③④塩 こしょう ④りんご酢	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
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 682 kcal 28.9 g 2.2 g 中学生 779 kcal 32.0 g 2.6 g	小学生 685 kcal 29.9 g 2.5 g 中学生 826 kcal 36.8 g 3.2 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 670 kcal 26.4 g 2.0 g 中学生 799 kcal 31.5 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 その他の野菜 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 いも類

※ 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
6(木)	おむすびのり	給食センター	学校	14(金)	ヨーヨー	給食センター	学校
7(金)	ブルーベリークレープ	南給	学校	19(水)	ヨーグルト	業者	業者回収
11(月)	ホイル焼きのホイルは入ってきた食缶に戻してください。			26(水)	りんごジャム	給食センター	学校
12(水)	マーシャルピンズ	給食センター	学校	27(木)	焼きプリンタルト	南給	学校





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)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	④白菜の塩昆布和え ②白ごはん ③高野豆腐のたまごじ	④手作りふりかけ ②白ごはん ③さといものごまみそ煮	④ツナたまごサンドの具 ②コッパン ③ポトフ	④鶏肉とれんこんの揚げがらめ ②麦ごはん ③なめごと たまごのスープ	④カミカミサラダ ②コッパン ③豚キムチうどん
今日の献立について	高野豆腐の作り方は、まず豆腐を切って、寒い冬に外で凍らせます。次にからからに凍らせた豆腐をそのままゆっぺりかします。豆腐の中の水分がでて、スポンジのようになります。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。現在では冷凍庫を使って作られています。	里いもは、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、孫と続くことから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。里芋のねっとりとした成分はムチンとカラクタンという食物繊維です。芋類の中では、低カロリーでヘルシーな食べ物です。	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。大きな肉のかまぼこ、じゃがいも、にんじん、たまねぎなど、たくさんの野菜をまるごと煮込んで食べる料理です。「ポ」は鍋や釜、「フ」は火のこと、火にかけた鍋という意味になります。あっさりと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。	なめごは、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3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、ムチンとよばれる成分で、私たちの体内の粘膜を守ってくれるはたらきがあります。とろとろとした食感を楽しみながら食べてください。	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、カプサイシンという辛みの成分が入っています。カプサイシンには、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ますよ。生活習慣病や、脂肪燃焼、美肌効果などの効果も期待できます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 たまご 高野豆腐 2群 ①牛乳 ④こんぶ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かつお節 ①牛乳 ④しらすぼし 青のり粉 刻みり	③ウイナー ④ツナ たまご ①牛乳 ⑤ヨーグルト	③たまご とうふ ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 麦みそ 赤みそ ④大豆 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③葉ねぎ ④にんじん 小松菜	③にんじん	③にんじん ④パセリ	③にんじん ④チンゲンサイ	③にんじん ④にら
おもにエネルギーの源となる食品	③たまねぎ キャブツ しいたけ ④はくさい コーン レモン果汁	③とうがん えだまめ ごんにゃく ごぼう しいたけ	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	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
その他調味料	③かつお節 (だし) 酒 みりん 塩 ④しよゆ	③かつお節 (だし) ④しよゆ みりん 酒	③チキンブイヨン しよゆ ワイン コンソメ ④酒 みりん 塩	③とりがらスープ 中華スープ ④しよゆ ④酒 みりん 塩	③とりがらスープ しよゆ 酒 セラチン
栄養価	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 618 kcal 23.8 g 1.8 g 中学生 744 kcal 28.6 g 2.5 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 681 kcal 24.4 g 2.0 g 中学生 831 kcal 29.4 g 2.5 g	小学生 611 kcal 25.8 g 2.5 g 中学生 745 kcal 31.3 g 3.3 g
家庭でついでほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 種実類 いも類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 豆 乳製品 その他の野菜 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう いも類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	④小松菜のごま和え ②白ごはん ③割干し大根の煮物	④いわしのかば焼き風 ②麦ごはん ③ごま根菜汁	⑤りんごジャム ④ブロッコリーのサラダ ②コッパン ③ミートソースパンネ	⑤焼きプリンタルト ④さつま芋の具 ②すめし ③もずくのかきたま汁	④ハンバーグのごソース ③パンペンキ ②食パン ポタージュ
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。日光と風のおかげで、栄養素や旨みが凝縮されます。また、葉や緑や酵素の影響も加わり、栄養価がグンと高くなるんですよ。	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て、あま辛いかに焼きのたれにからめてみました。	パンネとは、イタリアのカンピ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、名前の由来にもなっています。表面にスジが入っていて、ソースが絡みやすくなっているパンネは、ペンネ・リガトーと並びます。	「さつま芋」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た焼き肉料理をアメリカ人がハンバーグ風ステーキと改称したそうです。
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 ③こんぶ	③さみそ 赤みそ 豆乳 油揚げ ④いわし 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 ③たまご ④とり肉 さつまあげ ①牛乳 ③もずく ⑤脱脂粉乳	③とり肉 豆乳 ④ハンバーグ (とり肉・ぶた肉) ①③牛乳 ③チーズ
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 ④にんじん 小松菜	③にんじん 葉ねぎ	③パセリ トマト ④にんじん ④ブロッコリー	③葉ねぎ ④にんじん	③かぼちゃ にんじん パセリ
おもにエネルギーの源となる食品	③干し大根 ごぼう ごんにゃく しいたけ ④もやし キャベツ コーン	③たいごん ごぼう しめじ ④しよが	③たまねぎ マッシュルーム にんじん ④コーン キャベツ	③えのきたけ ④ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ	④たまねぎ ④しめじ えのきたけ マッシュルーム
その他調味料	③かつお節 (だし) ④みりん しよゆ	③かつお節 (だし) ④みりん しよゆ	③ケチャップ ソース 塩 こしょう セラチン ローリエ ワイン	③かつお節 (だし) ④みりん	③とりがらスープ コンソメ ワイン こしょう 塩 ④デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン
栄養価	小学生 622 kcal 22.8 g 2.0 g 中学生 764 kcal 27.4 g 2.6 g	小学生 668 kcal 25.1 g 1.9 g 中学生 771 kcal 27.6 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 615 kcal 25.9 g 2.4 g 中学生 784 kcal 32.5 g 3.2 g
家庭でついでほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	豆 小魚 その他の野菜 果物 種実類 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類

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だけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。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。

家族と一緒に 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。できたら食べられるのは本当に幸せなこと。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

必要な分だけ購入できるよう、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のは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。