



# 2月分給食予定献立表



※ 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。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

鹿屋市立南部中学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	自分にぴったりののはし	1日(水)	2日(木)	3日(金)
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いる食材を載せています。 ②  ③	手の長さから自分にぴったりののはしを量ってわめていただきます。  わたしは18センチ ぼくは19センチ	⑤ヨーグルト ④ふたそばとんどの具 ②白ごはん  ③すまし汁	⑤マーシャルペンズ ④★フルーツ白玉 ③ミートボールのケチャップ煮 ②コッパパン	⑤節分まめ ④いむしのかば焼き風 ②麦ごはん  ③根菜ごまみそ汁
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。		1日に必要なカルシウム量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。カルシウムは、骨や歯の成長には欠かせない大切な栄養素です。病気を防ぐためにも、カルシウムをしっかりとることが大切です。そして今日はもう一つカルシウムの供給源のヨーグルトが用意されています。	今日のミートボールのケチャップ煮に入っているブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、かぜをひきやすい人は毎日でも食べてもらいたい野菜です。	今日は節分献立です。節分に豆をまくのは豆に「重力(れいりく)」をもって、わざと悪いものを払い除けるという意味があります。豆まきのほかに、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門や軒下のきしに立て、邪気(じまき)をはらうという習慣もあります。
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	①  ②  ③	①牛乳 ③わかめ ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	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	④  ⑤	③ほうれん草 ④④にんじん	③にんじん ブロッコリー	③にんじん はねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	⑥	②米 ④さとう	②コッパパン ③じゃがもち ④④⑤さとう ④白玉だんご	②米 ③里芋 ④でんぶん さとう
その他調味料	だしや調味料など	⑦	④油	③⑤油	③ごま ④油
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)		小学生 616 kcal 26.5 g 2.6g 中学生 757 kcal 32.5 g 3.3g	小学生 646 kcal 22.1 g 1.9g 中学生 807 kcal 26.7 g 2.5g	小学生 685 kcal 26.9 g 2.1g 中学生 797 kcal 29.1 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		魚 卵 小魚 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆 小魚 海藻 その他の野菜 種実	豆 卵 小魚 海藻 乳製品 緑黄色野菜 果物

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④もやしちゅうかあえ ②白ごはん  ③ジャージャンとうふ	④くろまめきなごクリーム ④★しゅうまい  ⑤野菜のポン酢あえ ②コッパパン  ③★ピリ辛フォー	④ごもきんぴら ②★しそごはん  ③にらたま汁	⑥タルタルソース ④★魚フライ  ⑤ゆでキャベツ ②食パン  ③★ABCスープ	④ふた肉のマヨネーズ炒め ②麦ごはん  ③冬野菜のみそ汁
今日の献立について	あえもに入っているピーナッツは、花がしおれた後、土の中で実をつけるので日本では「落花生」とも呼ばれ、産地としては鹿児島種子島が有名です。アーモンドに次いでビタミンEが多く含まれ、強い抗酸化作用があり、細胞を支えつづけます。	ピリ辛フォーに入っているチンゲンサイは20数年前に中国から入ってきた野菜で、中国では青菜の6割の生産量を占めるほど一般的な野菜です。1月から3月が旬で歯切れがよくやわらかく、味にせがないのが特徴です。カルシウムも多く含まれ体内での脂肪燃焼などの代謝を高めて、細胞の働きを活発にします。	今日のにらたま汁に入っている卵は、たんぱく質だけではなく、カルシウム、鉄分が豊富で、ビタミンCを除くほとんどの栄養素が含まれています。人の体内で作ることができない種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいる大切な食品です。1日1個はぜひ食べて欲しいですね。	かぜを予防するビタミンAとビタミンCの働きですが、ビタミンAは、鼻、のどの粘膜を守り、ウイルスやばい菌が体の中に入らないようにしてくれます。そして、体に体にウイルスやばい菌が入っても増やさないようにしてくれるのがビタミンCです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは色のうすい野菜や果物に多く含まれています。今日の給食でも登場していますね。	ふた肉は、良質なたんぱく質とビタミンB <sub>1</sub> 、レバーに多いビタミンA、ビタミンB <sub>2</sub> 、鉄分などが豊富に含まれています。とくに、ビタミンB <sub>6</sub> は体の疲れを取り除く働きがあります。ふた肉の脂肪はコレステロールが多いため敬遠されがちですが、成長期の子どもの体にはほとんど影響がないそうです。積極的に食べたいですね。
おもに体をつくるものになる食品	① ③ぶた肉 ④だいず 厚揚げ みそ	③④ぶた肉 ⑥きなこ	③たまご 油あげ ④ぶた肉	③ベーコン レンズ豆 とうふ ④ホキ	③厚揚げ みそ ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	② ①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ⑥乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③ ③にら ④④にんじん	③にんじん チンゲンサイ	③にら ごまつな ④④にんじん ④さやいんげん	③にんじん ほうれん草	③にんじん ごまつな はねぎ
その他調味料	④根菜ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ ④④にんにく しょうが ④もやし きゅうり	③しょうが にんにく 根菜ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ④④玉ねぎ ⑤キャベツ きゅうり	③えのきたけ ④ごぼう こんにやく	③玉ねぎ セロリ コーン にんにく ③⑤キャベツ	③大根 白菜 ごぼう もやし ④玉ねぎ にんにく えだまめ
栄養価	小学生 665 kcal 26.7 g 2.1g 中学生 808 kcal 32.2 g 2.8g	小学生 648 kcal 26.7 g 2.8g 中学生 794 kcal 32.8 g 3.7g	小学生 601 kcal 25.1 g 2.7g 中学生 827 kcal 32.7 g 3.5g	小学生 644 g 24.7 g 2.0g 中学生 850 g 34.0 g 3.4g	小学生 634 kcal 25.7 g 1.7g 中学生 771 kcal 30.8 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 海藻 いも 果物	魚 卵 小魚 海藻 乳製品 果物 その他の野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 海藻 乳製品 果物 種実	魚 卵 小魚 海藻 乳製品 果物 種実

※ 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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(水)	ヨーグルト	業者	学校で処分	14(火)	焼きいも	給食センター	皮は入ってきた食缶に返す
2(木)	マーシャルペンズ	給食センター	"	15(水)	チョコタルト	業者	学校で処分
3(金)	節分豆	"	"	20(月)	原宿ドッグ	"	"
7(火)	黒豆きなごクリーム	"	"	21(火)	ミルメーク	給食センター	"
9(木)	タルタルソース	給食センター	学校で処分				

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	① ④和風大根サラダ ②白ごはん ③★ポークカレー	① ④こうやどふのたまごじ ②焼きもち ③肉うどん	① ④ほうれん草の木の実あえ ②白ごはん ③★すきやき風煮	① ④ちくわのお茶あげ ⑤キャベツのこんぶあえ ②白ごはん ③里芋のみそ汁	① ④★ベーコンと野菜のソテー ②コッパン ③じゃがいも クリーム煮
今日の献立について	カレーは給食で人気のメニューの一つです。カレーはよくかき流し込んで食べる人も見受けられます。よく噛んで食べると食べ過ぎを防いだり、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体によい働きがあります。意識してよくかきましょう。	今日は鹿鹿産のさつまいもを焼き芋にして給食にしました。さつまいもは食物繊維が豊富で便秘予防に効果的なことはよく知られています。ビタミンも多く含まれていますが、さつまいものビタミンは加熱に強いので、調理してもあまり損なわれることがなく効率よく摂取できます。	すきやきのしょうゆ味は、ごはんにあう味ですね。肉を食べる習慣は外国から伝わったので、肉料理なのにしょうゆ味なのは不思議です。では「すきやき」という名前のもと由来はなんだと思いますか。それは「すき」という畑をたがやす道具の上で肉を焼いて食べたからなんだとあります。	里芋のネバネバ成分には胃や腸の粘膜を潤して保護してくれる効果があります。たんぱく質の消化や吸収を高めて、疲れているときやかぜ気味で消化能力が落ちているときなどに効果的です。今日の食材の厚揚げ・みそ・大根・白菜・キャベツ・里芋は鹿鹿産のものです。	じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。通常、野菜のビタミンは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンがたまるため、損失が少ないのが特徴です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ①ぶた肉 たいず 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ①牛乳 ③わかめ ⑤乳 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤乳	1群 ①牛乳 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤こんぶ	1群 ①牛乳 ③わかめ ⑤こんぶ 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤こんぶ	1群 ①ぶた肉 ミートボール(とり肉 ぶた肉) 2群 ①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群 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ えだまめ にんにく アップルソース ④大根 きゅうり コーン	3群 ③こまつな はねぎ ③④にんじん ④さやいんげん 4群 ③ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ ④キャベツ	3群 にんじん しんじく ④ほうれん草 4群 ③こんやく たいずもやし はくさい ほししいたけ 根深ねぎ ④きゅうり もやし	3群 ③大根 はくさい ⑤キャベツ 4群 ③玉ねぎ セロリ ④コーン キャベツ えのきたけ しめじ	3群 にんじん プロックロー 4群 ③玉ねぎ セロリ ④コーン キャベツ えのきたけ しめじ
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ごま	5群 ②さつまいも ③とうもろこし ④⑤さとう ⑤小麦粉 6群 ③④⑤油 ⑤アーモンド マーガリン	5群 ②米 ③④さとう 6群 ③油 ④アーモンド ごま	5群 ②米 ③里芋 ④小麦粉 6群 ④油 ⑤ごま	5群 ②コッパン ③じゃがいも マカニ 米粉 6群 ③マーガリン(乳・卵除去) 生クリーム ③④油
その他調味料	③アレルゲンフリーカレー粉(レウグ からスープ ケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ 酢 塩)	③昆布(だし) セラチン ③④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤チョコレート ココア	③酒 ③④しょうゆ	③酒 ③④しょうゆ	③チキンブイヨン 塩 ③④しょうゆ コンソメ ④しょうゆ
栄養価	小学生 709 kcal 24.4 g 2.5g 中学生 863 kcal 29.6 g 3.1g	小学生 683 kcal 27.9 g 2.4g 中学生 770 kcal 33.2 g 3.2g	小学生 644 kcal 25.9 g 1.8g 中学生 780 kcal 31.4 g 2.4g	小学生 638 kcal 20.2 g 2.3g 中学生 781 kcal 24.5 g 3.1g	小学生 631 kcal 27.4 g 2.3g 中学生 779 kcal 33.5 g 3.1g
家庭でついでほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海草 緑黄色野菜 きのこと	魚 豆 小魚 果物	魚 卵 豆製品 海草 乳製品 果物 いも	魚 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと	魚 卵 豆製品 小魚 海草 果物 雑穀
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	① ⑥原宿ドッグ ④おしんくサラダ ②すくなめ白ごはん ③おでん	① ⑥ミルメーク ④★ピピンバの具 ②白ごはん ③★わかめスープ	① ④★あまなつかんサラダ ②コッパン ③ミートスパゲッティ	天皇誕生日 みんなで食べるとおいしいね 家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。	① ④変わり田作り ②白ごはん ③たいずのいそ煮
今日の献立について	大根は部位によって甘みや辛みが違います。葉に近いほうが甘みがあり、先のほうにいくほど辛みが強くなります。葉に近い部分は生で食べたり、また、煮物、和食物などにもおすすです。細く切ったところからは漬物や炒めもの、切干大根に使い、葉は炒めものや彩りに使います。	ピピンバは韓国料理で、日本語にするだと「混ぜ合わせごはん」という意味です。ごはんの上になんか野菜の和え物や、炒めた肉、鶏ささみなどを盛りつけ、それをスプーンでかき混ぜながら食べるのが一般的だそうです。	日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつつかう音がチャチャと音をさせたり、今日のような「はたきそば」のようにすすり、ちくちくかんだりはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。		大豆はたんぱく質、脂質ともに含まれている量が多いことから動物性食品にかわるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。日本人の主なエネルギー源となるのは穀物で、中でもお米ですが、この米に不足するアミノ酸のリジン大豆は多く含んでいるので、米と大豆は最高の組み合わせになります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ ⑤たまご 2群 ①⑤牛乳 ③こんぶ ④わかめ ⑤脱脂粉乳	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ ⑤たまご 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③ぶた肉 ぎゅう肉 たいず 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ③ぶた肉 ぎゅう肉 たいず 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ③とり肉 たいず 厚揚げ 2群 ①牛乳 ③ひじき ④煮干し
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③だいこん ほししいたけ こんやく ④つぼつけ きゅうり ⑥バナナ	3群 ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③キャベツ えのきたけ しめじ ④しょうが にんにく はくさいキムチ たいずもやし	3群 にんじん パセリ トマト 4群 ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶	3群 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶 4群 ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶	3群 にんじん 4群 ③たけのこ こんやく ごぼう えだまめ ④レズン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③里芋 ④⑤さとう ⑤小麦粉 6群 ④ごま ごま油 ⑤油	5群 ②米 ②でんぷん ④さとう 6群 ③④ごま ごま油 ④油	5群 ②コッパン ③スパゲッティ ④さとう 6群 ③オリーブ油 ③④油	5群 ②コッパン ③スパゲッティ ④さとう 6群 ③オリーブ油 ③④油	5群 ②米 ③④さとう ④水あめ 6群 ③④油 ④アーモンド ごま ④⑤みりん しょうゆ
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③がらすープ 中華だし 塩 こしょう ③④しょうゆ ⑤ミルメーク(コーヒ味)	③デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	
栄養価	小学生 668 kcal 25.4 g 2.6g 中学生 808 kcal 30.6 g 3.7g	小学生 629 kcal 23.4 g 2.8g 中学生 760 kcal 28.0 g 3.4g	小学生 690 kcal 28.9 g 3.0g 中学生 1007 kcal 36.6 g 3.7g	小学生 690 kcal 28.9 g 3.0g 中学生 1007 kcal 36.6 g 3.7g	小学生 700 kcal 30.5 g 1.6g 中学生 853 kcal 37.2 g 2.1g
家庭でついでほしい食品	魚 豆 小魚 その他の野菜	魚 豆 小魚 乳製品 果物 いも	魚 豆製品 小魚 海草 いも 雑穀	魚 豆製品 小魚 海草 いも 雑穀	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも
日(曜)	27日(月)	28日(火)	2月食育だより 【材料】 里いも 50g でんぷん 適量 揚げ油 適量 薄口しょうゆ 3g 砂糖 3.5g みりん 2g 水 4g でんぷん 0.7g 【作り方】 ① 里いもは皮をむいて一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げ。(子いもであればカットしなくてもよい。) ② Aの材料でタレを作る。 ③ ①のいもとタレをからめる。		
こんだてめい	① ④★みたらし里芋 ②白ごはん ③★さつま汁	① ④チリコンカン ②コッパン シチュー	みたらし里芋 2月の献立より お家で作ってみませんか?		
今日の献立について	さつま汁は、みなさんもよく知っている鹿児島県の郷土料理で、とり肉が入った実だんごみそ汁です。江戸時代に蘭船とけいとい、にわりのとうしを戦わせて勝負を競うもよおして負けたりをみそ汁にしたのが始まりと言われています。	チリコンカンは、アメリカ南部で多く作られているメキシコ風アメリカ料理の一つです。ひき肉と玉ねぎを炒めて、そこにチリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込んだものです。給食ではあまり辛いようにアレンジしています。そして、いんげん豆ではなく今日は大豆にしてみました。			
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 3群 ③にんじん	1群 ③ぶた肉 ④ぶた肉 ぎゅう肉 たいず 2群 ①牛乳 ③チーズ 3群 ③にんじん ④パセリ			
おもに体の調子を整えるものになる食品	4群 ③だいこん こんやく ごぼう 根深ねぎ 5群 ②米 ③さつまいも ④里芋 でんぷん さとう 6群 ④油	4群 ③にんじん しめじ えだまめ ③④玉ねぎ ④にんにく 5群 ②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう 6群 ③マーガリン(乳・卵除去) ③④油			
おもにエネルギーのもとになる食品	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ	③がらすープ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー			
栄養価	小学生 682 kcal 20.3 g 2.0g 中学生 829 kcal 23.9 g 2.6g	小学生 634 kcal 30.5 g 2.5g 中学生 826 kcal 40.0 g 4.2g			
家庭でついでほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海草 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 雑穀	魚 卵 豆製品 小魚 海草 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 雑穀			