



2月分給食予定献立表

鹿屋市立南部中学校給食センター

※ 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	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	 手の長さから自分にぴったりののはしをさがす わかるだけ書いて	⑤ヨーグルト ④豚そぼろどんの具 ②白ごはん ③すまし汁	⑤マーシャルピンズ 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	⑥節分豆 ④いわしのがば焼き風 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。	19ぼくは 18わたしは	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。病気で飲めない人以外は簡単に残すことがないようにしましょう。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っています。	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「豆の「重力(ちから)をもらって、わざわいをはらう意味があります。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(きた)に立て、邪気(じゃま)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牛乳 ②わかめ ③ヨーグルト	③豆腐 ④豚肉 大豆	③ミートボール(とり肉 豚肉) ⑤大豆粉	③豆腐 油揚げ みそ ④いわし ⑤大豆
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ほうれん草 ③④にんじん	③えのきたけ ④干し椎茸 枝豆	③にんじん ブロッコリー	③にんじん 葉ねぎ
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	②米 ④砂糖	②米 ④砂糖	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤砂糖 ④白玉だんご ③⑤油	②米 ③里芋 ④でんぶん 砂糖 ③ごま ④油
その他調味料	だしや調味料など	③塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④トウバンジャン	③塩 かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④トウバンジャン	③ケチャップ ④からスープ ソース コンソメ ⑤ココアパウダー	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
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	家庭でとりましよう	魚 卵 小魚 その他の野菜 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 海草 その他の野菜 果物 いも 種実	豆 卵 小魚 海草 その他の野菜 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もやしの中華和え ②白ごはん ③ジャージャー豆腐	⑥黒豆きなごクリーム ④★しゅうまい3個 ⑤野菜のポテトあえ ②コッパパン ③★ピリ辛フォー	⑤プリン ④五目きんぴら ②★しそごはん ③にらたま汁	⑥タルタルソース ⑦スライスチーズ ④★魚フライ ⑤ゆでキャベツ ②食パン ③★ABCスープ	④豚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	あえもの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」という名前がつけました。鹿児島では「だっきま」とも呼ばれ、産地としては鹿屋や種子島が有名です。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、細胞を丈夫にしてくれます。	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てやわらかく、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を除くほぼ全ての栄養素が含まれています。人の体内で作用す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(質とビタミンB ₁)、レバーに多いビタミンA、ビタミンB ₂ 、鉄分などが豊富に含まれています。とくに、ビタミンB ₂ 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、成長期の子供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	③豚肉 大豆 厚揚げ みそ	③④ふた肉 ⑥きなこ	③油揚げ ④豚肉 ③⑤卵	③ベーコン レン豆 豆腐 ④ホキ	③厚揚げ みそ ④豚肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ⑥乳	①⑤牛乳 ⑤乳製品	①牛乳 ⑦チーズ	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③にら ③④にんじん	③にんじん チンゲンサイ	③にら 小松菜 ③④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 小松菜 葉ねぎ
その他調味料	③根菜ごまみそ ④玉ねぎ ④玉ねぎ ④玉ねぎ ④玉ねぎ ④玉ねぎ ④玉ねぎ	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 ③④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 枝豆
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 海草 いも 果物	魚 豆 小魚 海草 その他の野菜 果物 いも	卵 小魚 海草 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 海草 乳製品 果物 いも 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。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(水)	ヨーグルト	業者	学校で処分	14(火)	チョコレート	業者	学校で処分
2(木)	マーシャルピンズ	給食センター	"	20(月)	原宿ドッグ	"	"
3(金)	節分豆	"	"	20(月)	ひじきのり	給食センター	"
7(火)	黒豆きなごクリーム	"	"	21(火)	ミルメーク	"	"
8(水)	カスタードプリン	業者	"	22(水)	ココア揚げパンを入れた袋	"	"
9(木)	タルタルソース スライスチーズ	給食センター	学校で処分	28(火)	ペビーチーズ	"	"
14(火)	焼きいも	給食センター	皮は入ってきた食缶に返す				

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	④和風大根サラダ ②白ごはん ③★ポークカレー	⑤チョコタルト ④高野豆腐の卵とじ ②焼きもち ③肉うどん	④ほうれん草の木の実あえ ②白ごはん ③★すきやき風煮	④竹輪のお茶揚げ 3本 ⑤キャベツの昆布和え ②白ごはん ③里芋のみそ汁	かのや食育の日 ④★ベーコンと野菜のソテー ②コッパン ③じゃがいものクリーム煮
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。よく噛んで食べることで消化を助け、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。	今日は鹿屋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。	すきやきのしょう油味は、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、肉料理なのによい味なのはめずらしいです。"すきやき"という名前のもともとの由来はなにもないと思います。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です。	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、ぜひおすすめです。今日の食材の厚揚げ・みそ・大根・白菜・キャベツ・里芋は鹿屋産のものです。	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 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ 3群	③ 3群	③ 3群	③ 3群	③ 3群
おもにエネルギーの源になる食品	④ 4群	④ 4群	④ 4群	④ 4群	④ 4群
その他調味料	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群
栄養価	小学生 709 kcal 24.4 g 2.5 g 中学生 863 kcal 29.6 g 3.1 g	小学生 683 kcal 27.9 g 2.4 g 中学生 770 kcal 33.2 g 3.2 g	小学生 644 kcal 25.9 g 1.8 g 中学生 780 kcal 31.4 g 2.4 g	小学生 638 kcal 20.2 g 2.3 g 中学生 781 kcal 24.5 g 3.1 g	小学生 631 kcal 27.4 g 2.3 g 中学生 779 kcal 33.5 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 きのこと	魚 豆 小魚 果物	魚 卵 豆製品 海藻 乳製品 果物 いも	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 果物 種実

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	⑤原宿トック ④おしんこサラダ ⑥ひじきのり ②少なめ白ごはん ③おでん	⑤ミルクケーキ ④★ピビンバの具 ②白ごはん ③★わかめスープ	④★甘夏みかんサラダ ②コリア揚げパン ③ミートスパゲティ	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。	④変わり田作り ②白ごはん ③だいずのいそ煮
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、先のほうに近いほど辛みが強くなります。葉に近い太い部分は生で食べたり、また、煮物、和え物などにもおすすです。細く切ったところから先は漬物や炒めもの、切干大根に使い、葉は炒めものや彩りに使っています。	ピビンバは韓国料理で、日本語にすると「混ぜ合わせごはん」という意味です。ごはんの上に多量の野菜の和え物、炒めた肉、鶏糸卵などを盛りつけ、それをスパ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、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、今日のようなパスタをそばのようにすすったり、くちくちやんだりするこはマナー違反です。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比べると「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と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 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ 3群	③ 3群	③ 3群	③ 3群	③ 3群
おもにエネルギーの源になる食品	④ 4群	④ 4群	④ 4群	④ 4群	④ 4群
その他調味料	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群
栄養価	小学生 668 kcal 25.4 g 2.6 g 中学生 808 kcal 30.6 g 3.7 g	小学生 629 kcal 23.4 g 2.8 g 中学生 760 kcal 28.0 g 3.4 g	小学生 690 kcal 28.9 g 3.0 g 中学生 1007 kcal 36.6 g 3.7 g	小学生 700 kcal 30.5 g 1.6 g 中学生 853 kcal 37.2 g 2.1 g	小学生 700 kcal 30.5 g 1.6 g 中学生 853 kcal 37.2 g 2.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 その他の野菜	魚 豆 小魚 乳製品 果物 いも	魚 豆製品 小魚 海藻 いも 種実	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと	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)
こんだてめい	④★みたらし里芋 ②白ごはん ③★さつまい	⑤チーズ ④チリコンカン ②コッパン シチュー ③★コーンクリーム
今日の献立について	さつまいは、みなさんもよく知っている鹿屋島の郷土料理で、とり肉が入った実だきみそ汁です。江戸時代に開港(とうかい)という、にわとりを戦わせて勝負を競うともよんで負けたと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 1群 ② 2群	① 1群 ② 2群
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ 3群	③ 3群
おもにエネルギーの源になる食品	④ 4群	④ 4群
その他調味料	⑤ 5群 ⑥ 6群	⑤ 5群 ⑥ 6群
栄養価	小学生 682 kcal 20.3 g 2.0 g 中学生 829 kcal 23.9 g 2.6 g	小学生 634 kcal 30.5 g 2.5 g 中学生 826 kcal 40.0 g 4.2 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 海藻 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 種実	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実

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る。(小さいものであれば)

②Aの材料でタレを作る。

寒い冬 からだの中から あたためましょう

三度の食事をきちんととると、おなかがいっぱいになり、からだもあたためられます。

脂肪……からだをあたためる

ビタミンA……のど・鼻の粘膜を強くする

たん白質……寒さに負けない抵抗力