

# 2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。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

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 献立には番号がつけられています。その料理に使われている食材を載せています。 ②  ③	自分の長さから 自分でぴったりの はしの長さを わかるんだって A×12 はしの長さ 19センチ わたしは 18センチ せしやばらんち まてき いんぽうし...	⑤節分豆  ① ④いわしのがば焼き風 ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁	⑤原宿トッグ  ① ④高野豆腐の卵とじ ②焼きいも ③肉うどん	⑤チーズ  ① ④チリコンカン ②コッパパン シチュー
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。	3日は節分です。少し早いですが、今日節分献立にしました。節分に豆をまくのは豆にある「霊力(れいりく)」をもって、わざまき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(のきした)に立て、邪気(じまき)をはらうという習慣もあります。	今日は節分です。少し早いですが、今日節分献立にしました。節分に豆をまくのは豆にある「霊力(れいりく)」をもって、わざまき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(のきした)に立て、邪気(じまき)をはらうという習慣もあります。	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どはよく知られていますね。ビタミンも多く含まれていますが、さつまいもはビタミンCは加熱に強いので、調理をしてもあまり損なわれることなく効率よく摂取できます。	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。給食ではあまり見ないよう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 ことになる 食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とうふ 油揚げ みそ ④いわし ⑤だいず	③ぶた肉 ④こうやとうふ とり肉 ⑤たまご	③ぶり肉 ④とうふ ⑤たまご	③ぶり肉 ④ぶた肉 きゅうり肉 だいず
おもに体 の調子 を整える ことになる 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	①牛乳 ③にんじん はねぎ	①牛乳 ③わかめ ⑤脱脂粉乳 ③ごま ④とうもろこし ⑤キャベツ	①牛乳 ③わかめ ⑤脱脂粉乳 ③ごま ④とうもろこし ⑤キャベツ	①牛乳 ③チーズ ③にんじん ④パセリ
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 ③里芋 ④でんぶん さとう ③ごま ④油	②さつまいも ③うどん ④⑤さとう ⑤小麦粉	②さつまいも ③うどん ④⑤さとう ⑤小麦粉	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう
その他 調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	③昆布(だし) せらチン ④かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ④塩 ⑤ココアパウダー	③からスープ 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 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 686 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 798 kcal 29.0 g 2.5 g	小学生 658 kcal 28.8 g 2.4 g 中学生 747 kcal 34.2 g 3.0 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	家庭でとりましょう	豆 卵 小魚 海藻 乳製品	魚 豆 小魚 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③冬野菜のみそ汁	④もやしの中華和え ②麦ごはん ③ジャージャン豆腐	⑥黒豆きなこクリーム  ① ④★しゅうまい3個 ⑤野菜のポンずあえ ②コッパパン ③★ピリ辛フオー	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 のスライスチーズ ① ④★白身魚フライ ⑤ゆでキャベツ ②食パン ③★ABCスープ
今日の献立について	ぶた肉は、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>6</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。ぶ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。	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「だつきしょ」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。	ピリ辛フオ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、中国では青葉菜の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、味にクセ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、細胞の動きを活発にします。	卵は、たんぱく質だけでなく、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。人の体内で作ることができない8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Dです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンD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。
おもに体 をつくる ことになる 食品	1群 ③厚揚げ みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ④だいず 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③④ぶた肉 ⑥きなこ ①牛乳	③⑤たまご 油あげ ④ぶた肉 ①⑤牛乳 ⑤乳製品	①牛乳 ⑦チーズ
おもに体 の調子 を整える ことになる 食品	③にんじん ごまつな はねぎ ④大根 白菜 ごぼう もやし ④玉ねぎ にんにく えだまめ	③にら ③④にんじん ③根深ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ ③④にんにく しょうが ④もやし きゅうり	③にんじん チンゲンサイ ③しょうが にんにく 根深ねぎ 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にら ごまつな ③④にんじん ④さやいんげん ③えのきたけ ④ごぼう こんにやく	③にんじん ほうれん草 ③玉ねぎ セロリ コーン にんにく ③⑤キャベツ
おもにエ ネルギー のもとに なる食品	②米 ④でんぶん さとう ④油 マヨネーズ(乳・卵除去)	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ピーナッツ	②コッパパン ③クイツティオ ④しゅうまい(小麦粉 でんぶん さとう) ③ごま ④しゅうまい(豚脂) ③⑥油	②米 ③でんぶん ④⑤さとう ④油 ごま	②食パン ③マカロニ ④パン粉 小麦粉 でんぶん ③オリーブ油 ④油 ⑥タルタルソース(乳・卵除去)
その他 調味料	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③トウバンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ ④酢 塩	③トウバンジャン ガラスープ 塩 酒 ③④しょうゆ ⑤ゆずポン酢	②しそ ③塩 かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ	③からスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ⑤塩
栄養価	小学生 635 kcal 25.6 g 1.7 g 中学生 772 kcal 30.7 g 2.2 g	小学生 664 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 807 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 648 kcal 26.7 g 2.8 g 中学生 794 kcal 32.8 g 3.7 g	小学生 601 g 25.1 g 2.7 g 中学生 841 g 32.9 g 3.6 g	小学生 644 kcal 24.7 g 2.0 g 中学生 850 kcal 34.0 g 3.4 g
家庭でとって ほしい食品	魚 卵 豆 小魚 海藻 乳製品 果物 いも 種実	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 果物 いも	魚 豆 小魚 海藻 その他の野菜 果物 いも	卵 小魚 海藻 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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(水)	節分豆	給食センター	学校で処分	13(月)	ミルク	給食センター	〃
2(木)	焼き芋	〃	皮は入ってきた食缶に入れて返す				
2(木)	原宿トッグ	業者	学校で処分	14(火)	チョコタルト	業者	学校で処分
3(金)	ペビーチーズ	給食センター	〃	17(金)	ココア揚げパン	給食センター	〃
8(水)	黒豆きなこクリーム	給食センター	〃	21(火)	ひじきのり	給食センター	〃
9(木)	カスタードプリン	業者	〃	22(水)	マーシャルピンズ	給食センター	〃
10(金)	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	24(金)	ヨーグルト	業者	〃

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	⑤ミルメー ④★ピピンパの具 ②白ごはん ③★わかめスープ	①チョコカトルト ④★フルーツ白玉 ②コッパパン ケチャップ煮 ③ミートボールの	④ちくわのお茶揚げ 3本 ⑤キャベツの昆布和え ②白ごはん ③里芋のみそ汁	④ほうれん草の木の美あえ ②白ごはん ③★すきやき風煮	④★甘夏みかんサラダ ②ココア揚げパン ③ミートスバゲッティ
今日の献立について	ピピンパは韓国料理で、日本語にすると「混ぜ合わせごはん」という意味です。ごはんの上ナムルという野菜の和え物や、炒めた肉、錦糸卵などを盛りつけ、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。	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。	里芋のデンプン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が気味で消化能力が落ちているときなどにオススメです。今日の食材の厚揚げ・みそ・大根・白菜・キャベツ・里芋は産地産物です。	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のはめずらしいです。では「すきやき」という名前のもとの由来はなんだと思いますか。それは「すき」といって肉をたがやす道具の上で肉を焼いて食べたからなんだそうです。	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、くちくちかんざりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないよう気を付けましょう。
おもに体をつくるものになる食品	①とろろ ④牛肉 卵 ②牛乳 ③わかめ ③④にんじん ④ほうれん草	③ミートボール(とり肉 ふた肉) ⑤卵 ①牛乳 ③チーズ ⑤乳 ③にんじん ブロッコリー	③厚揚げ 豆腐 みそ ④ちくわ ①牛乳 ③わかめ ⑤昆布 ③にんじん はなご ④せん茶	③牛肉 豆腐 ①牛乳 ③にんじん しゅんぎく ④ほうれん草	③豚肉 牛肉 大豆 ①牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ③にんじん バセリ トマト
おもに体の調子を整えるものになる食品	④キャベツ えのきたけ しめじ ④しょうが にんにく はさいキムチ だいずもやし	③玉ねぎ しめじ ④パン缶 みかん缶 おうとう缶	④大根 はくさい ⑤キャベツ	③こんにゃく だいずもやし 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
おもにエネルギーになる食品	⑤米 ②でんぷん ④さとう ③④ごま ごま油 ④油	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ④白玉だんご ⑤小麦粉 ③⑤油 ⑤アーモンド マーガリン	②米 ③里芋 ④小麦粉 ④油 ⑤ごま	②米 ③④さとう ③油 ④アーモンド ごま	②コッパパン ③スバゲッティ ②④さとう ③オリーブ油 ②③④油
その他調味料	③からスープ 中華だし 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤ミルメーク(コーヒータン)	③ケチャップ からスープ ソース コンソメ ⑤チョコレート ココア	⑤煎干し(だし)	③酒 ④⑤しょうゆ	②ココアパウダー ③デミグラスソース ケチャップ ソース ④⑤塩 こしょう ④酢 しょうゆ
栄養価	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 721 kcal 23.2 g 2.0 g 中学生 848 kcal 27.5 g 2.9 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 644 g 25.9 g 1.8 g 中学生 780 kcal 31.4 g 2.4 g	小学生 690 kcal 28.9 g 3.0 g 中学生 1007 kcal 36.6 g 3.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 小魚 乳製品 果物 いも	魚 卵 豆 小魚 海藻 その他の野菜 種実	魚 豆 卵 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと	魚 卵 豆製品 海藻 乳製品 果物 いも	魚 豆製品 小魚 海藻 いも 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	④変わり田作り ②白ごはん ③大豆のいそ煮	①ひじきり ④おしんこサラダ ②白ごはん ③おでん	⑤マーシャルペン ④★ペーコンと野菜のソテー ②コッパパン クリーム煮 ③じゃがいもの	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。	⑤ヨーグルト ④ふたそぼろ丼の具 ②白ごはん ③すまし汁
今日の献立について	大豆はたんぱく質、脂質にも含まれている量が多いことから動物性食品に変わるものとして「肉の肉」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を含み多く含まれているので、米と大豆は最高の組み合わせになります。	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、先のほうは辛い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、和え物などにもおすすめです。細く切りかけ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たりします。	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C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Cがたまるため、損失が少ないのが特徴です。	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。病気で寝たきりな人以外には簡単に残すことがないといえます。そして今日はこちらのヨーグルトの供給源のヨーグルトがついていきます。	
おもに体をつくるものになる食品	③とろろ 大豆 厚揚げ ①牛乳 ③ひじき ④煎干し	③とろろ 厚揚げ ちくわ ①牛乳 ③昆布 ④わかめ ⑤のり ひじき 煮干し かつお	④ペーコン ⑤大豆粉 ①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③豆腐 ②豚肉 大豆 ①牛乳 ③わかめ ⑤ヨーグルト	
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ④のり ⑤こんにゃく ④ごぼう えだまめ ④レーズン	③さやいんげん ③④にんじん ④だいこん ほししいたけ こんにゃく ④つぼけ きゅうり	③にんじん ブロッコリー ⑤玉ねぎ セロリ ④コーン キャベツ えのきたけ しめじ	③ほうれん草 ③④にんじん ③えのきたけ ④ほししいたけ えだまめ	
おもにエネルギーになる食品	②米 ④⑤さとう ④水あめ ③④油 ④アーモンド ごま	②米 ③里芋 ③④⑤さとう ④ごま ごま油	②コッパパン ③じゃがいも マカロニ 米粉 ⑤さとう ③マーガリン(乳・卵除去) 生クリーム ③④⑤油	④油 ③塩 かつお節・昆布(だし) ④トウバンジャン ④酒 みりん しょうゆ ④トウバンジャン	
その他調味料	③かつおだし しょうゆ	③かつお節(だし) ③④⑤しょうゆ ④酢 ⑤みりん	③チキンソイス 塩 ④⑤こしょう コンソメ ④しょうゆ ⑤ココアパウダー	③塩 かつお節・昆布(だし) ④トウバンジャン 小学生 616 kcal 28.5 g 2.6 g 中学生 757 kcal 32.5 g 3.3 g	
栄養価	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 608 kcal 24.4 g 2.5 g 中学生 753 kcal 30.0 g 3.6 g	小学生 699 kcal 28.2 g 2.3 g 中学生 881 kcal 34.6 g 3.1 g	小学生 616 kcal 28.5 g 2.6 g 中学生 757 kcal 32.5 g 3.3 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 いも	魚 豆 小魚 その他の野菜	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海藻 果物 種実	魚 卵 小魚 その他の野菜 果物 いも 種実	
日(曜)	27日(月)	28日(火)	みたらし里芋 2月食育だより お家で作ってみませんか		
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	④★みたらし里芋 ②麦ごはん ③★さつまいも	【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。(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。		
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。カレーはよくかまずに流し込んで食べる人達も見受けられます。よく噛んで食べると食べすぎを防いだり、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。意識してよくかみましょう。	さつまいもは、みなさんもよく知っている鹿児島産の郷土料理で、とり肉が入った実だんごのみそ汁です。江戸時代に開港とけいといに、にわど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されています。	【材料】 卵 牛乳 レバー チーズ にんじん うなぎ 【たんぱく質】 たんぱく質は、からだの成長や体の修復に欠かせない栄養素です。たんぱく質を多く含む食品を積極的に食べてください。		
おもに体をつくるものになる食品	③豚肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん	③とろろ 厚揚げ みそ ①牛乳 ③にんじん	【脂質】 脂質は、からだのエネルギー源として大切な栄養素です。脂質を多く含む食品を積極的に食べてください。		
おもに体の調子を整えるものになる食品	④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	④だいこん こんにゃく ④ごぼう 根深ねぎ	【ビタミンA】 ビタミンAは、目の健康や皮膚の健康に大切な栄養素です。ビタミンAを多く含む食品を積極的に食べてください。		
おもにエネルギーになる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油 ④ごま	②米 ③さつまいも ④里芋 でんぷん さとう ④油	【鉄】 鉄は、血液の生成やエネルギーの産生に大切な栄養素です。鉄を多く含む食品を積極的に食べてください。		
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク からスープ ケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ 酢 塩	③煎干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ	【カルシウム】 カルシウムは、骨や歯の健康に大切な栄養素です。カルシウムを多く含む食品を積極的に食べてください。		
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 681 kcal 20.4 g 2.0 g 中学生 828 kcal 24.0 g 2.8 g	【亜鉛】 亜鉛は、免疫機能の向上や皮膚の健康に大切な栄養素です。亜鉛を多く含む食品を積極的に食べてください。		
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 卵 豆 小魚 海藻 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 種実	【食物繊維】 食物繊維は、腸の働きを助ける大切な栄養素です。食物繊維を多く含む食品を積極的に食べてください。		