

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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	1日(木)		2日(金)	
こんだてめい				
今日の献立について	<p>ごまは、良質の脂質や、ビタミン、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。また、香りがよく、どんな料理に入れても味がよくなります。そのため、気まぜいことや失敗をうまくかきつけてわからないようにすることを「ごまかす」というようになったといわれています。</p>		<p>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(イペーエー)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とれたいわしを、油でからりと揚げて、甘辛い蒲焼きのたれをからめました。</p>	
おもに体をつくるものになる食品	1群	④★三色そばろ	1群	④いわしのかば焼き風
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	②白ごはん	2群	②白ごはん
おもにエネルギー源となる食品	3群	③ごま根菜汁	3群	③豆乳なべ
その他調味料	4群	ごま油	4群	ごま油
栄養価	5群	小学生 632 kcal, 27.1 g, 2.2 g	5群	小学生 662 kcal, 29.7 g, 1.8 g
家庭でとってほしい食品	6群	中学生 768 kcal, 32.5 g, 2.7 g	6群	中学生 783 kcal, 34.0 g, 2.4 g

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
こんだてめい						
今日の献立について	<p>「キーマカレー」とは、細切り肉やひき肉を使ったカレーのことです。今日は、豚ひき肉を使っていますが、実は、「畑の肉」ともいわれる大豆ひき肉のような姿をして入っています。これなら大豆が苦手な人でも食べやすいのではないのでしょうか。</p>	<p>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。目や髪の毛、皮ふや粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAや、貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどがたっぷり入った野菜です。</p>	<p>「さつますじ」とは、鹿児島県の郷土料理で「ちらしずし」のことです。鹿児島島のすしには、海や山の幸をふんだんに使った豪華な「酒ずし」と、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に親しまれてきた「さつますじ」があります。</p>	<p>「ミネストローネ」は、「具だくさん、ごちゃ混ぜ」などの意味があります。イタリアの野菜たっぷりのスープのことです。使う野菜は季節によってさまざまで、決まったレシピはありません。アルファベットマカロニも入っていますよ。</p>	<p>家常豆腐(かじょう豆腐)は、中国で親しまれている家庭料理のひとつで、中国語では、ジャージャンドウついています。家庭で、常によく食べられる揚げ豆腐を使った四川省発祥の料理です。家常とは、「家庭の日常」という意味だそうです。</p>	
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶた肉 大豆	1群	③④とり肉 油揚げ	1群	③④ベーコン
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	2群	①牛乳	2群	①牛乳 ④チーズ
おもにエネルギー源となる食品	3群	③にんじん	3群	③小松菜 ④にんじん	3群	③にんじん トマト 小松菜
その他調味料	4群	③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④みかん パイン もも	4群	③たまねぎ コーン ④えだまめ	4群	③セロリ マッシュルーム キャベツ ④たまねぎ ④コーン
栄養価	5群	小学生 668 kcal, 23.0 g, 1.7 g	5群	小学生 648 kcal, 26.7 g, 2.1 g	5群	小学生 599 kcal, 25.2 g, 2.7 g
家庭でとってほしい食品	6群	中学生 830 kcal, 27.9 g, 2.2 g	6群	中学生 805 kcal, 32.5 g, 2.7 g	6群	中学生 741 kcal, 30.8 g, 3.5 g

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
こんだてめい	<p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p> <p>2月11日(日)は けんこく きねん 建国記念の日</p>					
今日の献立について	<p>きびなごは、丸ごと食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとることができ、苦手な人もたべやすように油でカラリと揚げて、甘辛い味付けにしてみました。歯ごたえもあるんで、よかんて食べてください。</p>	<p>キムチは韓国の漬物です。塩漬にした野菜を唐辛子などの香辛料と一緒に漬けて作ります。野菜があまりとれなくなる寒い冬にも野菜が食べられるように、保存食として作られるようになりました。</p>	<p>春雨には緑豆から作られるもの、さつまいもやじゃがいもから作られるものなど、いろいろな種類があります。筒状の型に入れて押し出すときの様子が、シトシと降る春雨の雨に似ていることから「春雨」という名前が付けられました。</p>	<p>ブロッコリーという名前は、「小さい芽」という意味のイタリア語からきています。キャベツや菜の花と同じアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲きます。主に花のつぼみの部分を食べますが、その下の茎の部分もとても栄養がおいしいです。</p>		
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶた肉 厚揚げ みそ	1群	③ぶた肉 みそ ④まぐろフレーク	1群	③④ベーコン 白いんげん豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	①牛乳 ④きびなご	2群	①牛乳	2群	①③牛乳
おもにエネルギー源となる食品	3群	③にんじん 葉ねぎ	3群	③にら ④にんじん	3群	③にんじん パセリ
その他調味料	4群	③大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく しょうが	4群	③たまねぎ 根深ねぎ もやし えのきたけ 白菜キムチ しょうが ④大根 きゅうり コーン	4群	③大根 ごぼう こんにやく しょうが ④もやし きゅうり コーン
栄養価	5群	小学生 611 kcal, 26.8 g, 2.3 g	5群	小学生 605 kcal, 21.4 g, 2.4 g	5群	小学生 621 kcal, 28.2 g, 2.4 g
家庭でとってほしい食品	6群	中学生 755 kcal, 32.6 g, 2.9 g	6群	中学生 750 kcal, 25.9 g, 3.2 g	6群	中学生 758 kcal, 34.4 g, 2.8 g



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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	うどんを作るときは、生地をこねた後必ず寝かせて休ませます。こねたばかりの生地は、小麦に含まれるグルテンというたんぱく質がねじられて硬くなっています。しばらく寝かせることで、グルテンのねじれたところがゆるんで、生地が柔らかく伸びやすくなるのです。	井戸の「井」という漢字の真ん中に点をつけると「丼」という漢字になります。井戸の中に物を落とすと「どんぶり」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と読むようになったそうです。どんぶり料理が生まれたのは江戸時代からで、「天どん」が最初のどんぶり料理だという説があります。	砂肝は、にわとりの胃の一部です。脂肪がほとんどなく、主に筋肉でできているためコリコリとした食感が特徴です。今日は下味をしっかり効かせた砂肝と、ポテトを油で揚げた、カシューナッツとからめてあります。かむことを意識しながら食べてください。	ひじきは、漢字で表すと、「鹿尾菜」と書きます。ひじきをよく見ると、鹿の尻尾(しっぽ)のような形をしていることから、この漢字が当てられたといわれています。カルシウムや鉄分、食物せんいなど、私たちの体に必要な栄養がたっぷりです。	<p>きびなごのピーナツがらめ (材料:4人分)</p> <p>きびなご 200g でんぱん 適量 揚げ油 適宜 濃口醤油 大さじ1 酒 小さじ1 本みりん 小さじ2 さとう 大さじ1 煎りピーナツ 大さじ2</p> <p>作り方 ①きびなごにでん粉をまぶし、油で揚げます。 ②①に加熱した調味料と、砕いた煎りピーナツをからめてできあがり。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ④まぐろフレーク みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 たまご 油揚げ ①牛乳	③つくね(とり肉) ④すなごも ①牛乳	③ぶた肉 ミートボール(とり肉) 白いんげん豆 ④大豆 ①牛乳 ③チーズ ④ひじき	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④ごぼう コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ 干しいたけ ④白菜 もやし コーン	③にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ にら ③たまねぎ えのきたけ もやし 白菜 にんにく	③パセリ ③④にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん 6群 ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	②米 ③でんぱん ③④さとう ③油 ④ごま	②米 ③パン粉 さとう ④じゃがいも でんぱん ④カシューナッツ 油	②コッパパン ③じゃがいも ③④さとう ④はちみつ ③④油 ④アーモンド	
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレールウ ソース ゼラチン ④酒 みりん	③かつお節(だし) 酒 塩 ③④しょうゆ みりん	③とりからスープ オイスターソース 中華スープ しょうゆ ③④塩	③ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ ③④しょうゆ ④りんご酢	
栄養価	小学生 674 kcal 22.0 g 2.0 g 中学生 837 kcal 26.6 g 2.6 g	小学生 632 kcal 27.4 g 2.5 g 中学生 765 kcal 33.1 g 3.2 g	小学生 667 kcal 23.8 g 1.7 g 中学生 814 kcal 28.3 g 2.2 g	小学生 587 kcal 25.7 g 3.0 g 中学生 820 kcal 34.0 g 3.8 g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 果物	

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	献立表の見かた
こんだてめい					
今日の献立について	「チゲ」とは、韓国の料理で、「鍋」という意味です。日本では、韓国の人々が「チゲ」といったのを聞いて「辛い」という言葉だと勘違いして「チゲ鍋」と言ったりします。これは間違いで「鍋鍋」という意味になってしまいます。今日のチゲは、キムチ入りの優しい辛みの鍋料理です。	鹿屋市特産の甘くておいしいさつまいも「紅はるか」は、九州で開発された新品種で、これまでのさつまいもよりはるかにおいしいことから「紅はるか」と命名されました。今日は、油で揚げてキャラメルソースにからめてみました。	高野豆腐は、豆腐を寒い冬に外に置いて凍らせ、次にそのままゆかり溶かします。豆腐の中の氷がとけて、スポンジのようになります。これを何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなって、固い高野豆腐になるのです。今では、工場が冷凍庫を使って作られるようになりました。	「ペペロンチーノ」とは、正式には、「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアリオはんにんにく、アリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。今日は、ごぼうが主役の、辛さひかえめのペペロンチーノです。	<p>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。</p> <p>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。</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね(とり肉) 豆腐 みそ ③④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 たまご 高野豆腐 さつまあげ ①牛乳 ②わかめ ④塩昆布	③とり肉 ベーコン ④ホキ ⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤スキムミルク	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら ③④にんじん ④チンゲンサイ 4群 ③白菜 大根 根深ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ にんにく ④糸こんにゃく コーン しょうが	③にんじん トマト さやいんげん ③たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	③葉ねぎ ③④にんじん 小松菜 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	③ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく ③にんじん パセリ	緑黄色野菜 (色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのご類
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③パン粉 ③④さとう 6群 ③④油 ごま油	②米 ④さつまいも さとう ③④油 ④バター	②米 ③さとう ③油	②食パン ③スパゲティ ④パン粉 ⑤さとう ③オリーブオイル ④⑤油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③かつお節(だし) オイスターソース みりん 塩 ③④酒 ④しょうゆ	③とりからスープ ハヤシルウ ワイン ソース デミグラスソース ケチャップ こしょう	②③塩 ③かつお節(だし) 酒 みりん しょうゆ ④ポン酢	③ワイン ゼラチン しょうゆ 唐辛子 ③④塩 こしょう ⑤ココアパウダー	だしや調味料など
栄養価	小学生 613 kcal 28.0 g 2.2 g 中学生 760 kcal 34.3 g 2.9 g	小学生 678 kcal 21.0 g 1.6 g 中学生 843 kcal 24.9 g 2.0 g	小学生 616 kcal 29.8 g 2.7 g 中学生 759 kcal 36.1 g 3.9 g	小学生 678 kcal 27.1 g 2.1 g 中学生 834 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
29(木)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分

※ 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、左表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)