

2月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)

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)		1日(木)		2日(金)			
こんだてめい 		1日(木) ④★三色そばろ ②白ごはん ③ごま根菜汁		2日(金) ④いわしのかば焼き風 ②白ごはん ③豆乳なべ			
今日の献立について 大豆 豆まきを使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富な「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。 小豆 「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。 いんげん豆 この豆を伝えたといわれる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べるさやいんげんもあります。 ひよこ豆(ガルバンゾー) 煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 632 kcal 27.1 g 2.2 g 中学生 768 kcal 32.5 g 2.7 g 魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 662 kcal 29.7 g 1.8 g 中学生 783 kcal 34.0 g 2.4 g 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類			
今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 668 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 830 kcal 27.9 g 2.2 g 魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 648 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 805 kcal 32.5 g 2.7 g 魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのご類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 599 kcal 25.2 g 2.7 g 中学生 741 kcal 30.8 g 3.5 g 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 600 kcal 23.3 g 2.7 g 中学生 740 kcal 28.1 g 3.4 g 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	
今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 668 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 830 kcal 27.9 g 2.2 g 魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 648 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 805 kcal 32.5 g 2.7 g 魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのご類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 599 kcal 25.2 g 2.7 g 中学生 741 kcal 30.8 g 3.5 g 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 600 kcal 23.3 g 2.7 g 中学生 740 kcal 28.1 g 3.4 g 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	
今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 668 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 830 kcal 27.9 g 2.2 g 魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 648 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 805 kcal 32.5 g 2.7 g 魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのご類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 599 kcal 25.2 g 2.7 g 中学生 741 kcal 30.8 g 3.5 g 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類		今日のおもてなし ①群 ②群 ③群 ④群 ⑤群 ⑥群 栄養価 小学生 600 kcal 23.3 g 2.7 g 中学生 740 kcal 28.1 g 3.4 g 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	

2月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)

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)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	<p>かのや食育の日</p>				<p>てんのう たいじょうび 天皇誕生日</p>
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 がう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、ポテトを油で揚げて、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、油で揚げる。 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	②きなこ ③ミートボール(とり肉) ぶた肉 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コッペパン ③じゃがいも ②③④さとう ④はちみつ ②③④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	②③塩 ③ワイン ケチャップ 塩 ソース 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 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 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					<p>献立表の見かた</p> <p>④</p>
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」というのを聞いて「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>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> <p>魚・肉・卵・豆・乳製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう 緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのご類 こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類 だしや調味料など</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	
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	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③パン粉 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	
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	
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	
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 乳製品 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	

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いします。)