

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)		1日(木)				2日(金)					
こんだてめい	大豆、小豆、えんどう、金時豆、ひよこ豆、大福豆、レンズ豆、べにばないんげん、そらまめ	④いわしのかば焼き風 ②白ごはん ③豆乳なべ				④★三色そばろ ②白ごはん ③ごま根菜汁					
今日の献立について	大豆、小豆、えんどう、金時豆、ひよこ豆、大福豆、レンズ豆、べにばないんげん、そらまめ	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(イーピーイー)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、甘い味噌焼きのたれをからめました。				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し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。					
おもに体をつくるものとなる食品	大豆、小豆	③ふた肉 油揚げ 豆腐 豆乳 ④いわし ①牛乳 ③にんじん 水菜				③油揚げ みそ ④ふた肉 とり肉 大豆 たまごそばろ ①牛乳 ③にんじん 葉ねぎ					
おもに体の調子を整えるものとなる食品	大豆、小豆	③白菜 根深ねぎ しめじ えのきたけ ④しょうが				③大根 ごぼう しめじ こんにやく ④えだまめ しょうが					
おもにエネルギー源となる食品	大豆、小豆	②米 ④さとう ③ごま ④油 ③かつお節(だし) とりがらスープ 塩 ④しょうゆ みりん				②米 ③さといも ④さとう ③ごま ④油 ③かつお節(だし) ④酒 みりん しょうゆ					
その他調味料		③かつお節(だし) とりがらスープ 塩 ④しょうゆ みりん				③かつお節(だし) ④酒 みりん しょうゆ					
栄養価		小学生 662 kcal 29.7 g 1.8 g 中学生 797 kcal 34.2 g 2.4 g				小学生 632 kcal 27.1 g 2.2 g 中学生 782 kcal 32.7 g 2.7 g					
家庭でとってほしい食品		卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類				魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物					
日(曜)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
こんだてめい		④★はるまき ②少なめ白ごはん ③家常豆腐		④春雨サラダ ②白ごはん ③みそおでん		④★ベーコンポテト ②コッパン ③★ミネストローネ		④さつま芋の具 ②すめし ③白玉団子汁		④★ゼリー入りフルーツポンチ ②白ごはん ③★キーマカレー	
今日の献立について		家常豆腐(かじょうどうふ)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、ジャージャー豆腐といいますが、家庭で、常により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。		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。		「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、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。		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。		「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」ともいわれる大豆も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。	
おもに体をつくるものとなる食品		③大豆 厚揚げ みそ ③④ふた肉		③とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ		③④ベーコン		③ベーコン たまご ④とり肉 みそ		③ふた肉 大豆	
おもに体の調子を整えるものとなる食品		①牛乳		①牛乳 ④わかめ		①牛乳 ④チーズ		①牛乳		①牛乳 ③スキムミルク チーズ	
おもにエネルギー源となる食品		③にら ③④にんじん		③④にんじん		③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ		③ほうれん草 ③④にんじん		③にんじん	
その他調味料		③根深ねぎ たけのこ にんにく ③④たまねぎ 干しいたけ しょうが ④キャベツ		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		③セロリ マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④コーン		③たまねぎ コーン ④えだまめ		③たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ④みかん バイン もも	
栄養価		小学生 738 kcal 27.3 g 2.0 g 中学生 878 kcal 32.5 g 2.5 g		小学生 621 kcal 28.2 g 2.4 g 中学生 772 kcal 34.6 g 2.8 g		小学生 600 kcal 23.3 g 2.7 g 中学生 740 kcal 28.1 g 3.4 g		小学生 599 kcal 25.2 g 2.7 g 中学生 741 kcal 30.8 g 3.5 g		小学生 668 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 830 kcal 27.9 g 2.2 g	
家庭でとってほしい食品		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類		卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと類 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		魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類		魚 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	
日(曜)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
こんだてめい		ふりかえ きゅうじつ 振替休日		④大根サラダ ②少なめ白ごはん ③豚キムチうどん		④きびなごのピーナツがらめ ②白ごはん ③豚汁		④★オーロラチキン ②少なめ白ごはん ③ほうれん草とたまごのスープ		④ひじきのサラダ ②コッパン ③ミートボールのケチャップ煮	
今日の献立について		2月11日(日)は けんこく きねん 建国記念の日		キムチは韓国の漬物です。塩漬けにした野菜を唐辛子などの香辛料と一緒に漬け込んで作ります。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す。		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いうちに油でカラリと揚げて、甘い味付けにしてみました。歯ごたえもなりました。		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。		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、この漢字があ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。	
おもに体をつくるものとなる食品		③ふた肉 みそ ④まぐろフレーク		③ふた肉 厚揚げ みそ		③ふた肉 厚揚げ みそ		③ベーコン たまご ④とり肉 みそ		③ふた肉 ミートボール(とり肉) 白いんげん豆 ④大豆	
おもに体の調子を整えるものとなる食品		①牛乳		①牛乳		①牛乳 ④きびなご		①牛乳		①牛乳 ②チーズ ④ひじき	
おもにエネルギー源となる食品		③にら ③④にんじん		③④にんじん		③にんじん 葉ねぎ		③ほうれん草 ③④にんじん		③パセリ ③④にんじん	
その他調味料		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		③大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく しょうが		③大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく しょうが		③たまねぎ コーン ④えだまめ		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	
栄養価		小学生 605 kcal 21.4 g 2.4 g 中学生 750 kcal 25.9 g 3.2 g		小学生 611 kcal 26.8 g 2.3 g 中学生 755 kcal 32.6 g 2.9 g		小学生 648 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 805 kcal 32.5 g 2.7 g		小学生 587 kcal 25.7 g 3.0 g 中学生 820 kcal 34.0 g 3.8 g		豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	
家庭でとってほしい食品		肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類		魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類		魚 卵 豆製品 小魚 その他の野菜 果物	

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)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
こんだてめい	 ④白菜と小松菜のごま和え ②白ごはん ③★親子丼の具	 ④砂肝のカミカミ揚げ ②白ごはん ③中華つくねスープ	 ④ごぼうのみそマヨ炒め ②少なめ白ごはん ③★カレーうどん	 ④ブロッコリーソテー ②コッパン ③ベーコンチャウダー		
今日の献立について	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」と諷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、ポテトを油で揚げて、カシューナッツからめてあります。かむことを意識しながら食べてください。	うどんを作るときには、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。	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。	きびなごのピーナツがらめ (材料:4人分) 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	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 たまご 油揚げ 2群 ①牛乳	③つくね(とり肉) ④すなごも ①牛乳	③とり肉 ④まぐろフレーク みそ ①牛乳	③④ベーコン 白いんげん豆 ①③牛乳	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	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜 4群 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にんじん 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にんじん パセリ ④ブロッコリー ③たまねぎ しめじ ④コーン	③④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たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	作り方 ①きびなごにでん粉をまがし、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。
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぱん ③④さとう 6群 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米 ③うどん ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 生クリーム ③④マーガリン(乳不使用)	②米 ③さとう ③油 ④バター	
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 塩 ③④しょうゆ みりん	③とりがらスープ オイスターソース 中華スープ しょうゆ ③④塩	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレーソース ゼラチン ④酒 みりん	③コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③かつお節(だし) 酒 ソース デミグラスソース ケチャップ こしょう	
栄養価	小学生 632 kcal 27.4 g 2.5 g 中学生 779 kcal 33.3 g 3.2 g	小学生 667 kcal 23.8 g 1.7 g 中学生 828 kcal 28.3 g 2.2 g	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 614 kcal 21.8 g 2.4 g 中学生 757 kcal 26.4 g 3.2 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	
家庭でとってほしい食品	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	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 いも類	肉 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	家庭でとりましょう	

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	 ④キャラメルポテト ②少なめ白ごはん ③★ハヤシライス	 ④しらたきの中華炒め ②少なめ白ごはん ③キムチチゲ	 ⑤マーシャルビンズ ④★白身魚フライ ②食パン ③ごぼうのペペロンチーノ	 ④白菜の塩昆布和え ②★わかめごはん ③高野豆腐のたまごとじ	
今日の献立について	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。	「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。	「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。	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。豆腐の中の水分がとけて、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。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ	③つくね(とり肉) 豆腐 みそ ③④ぶた肉 ①牛乳	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	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	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にんじん トマト さやいんげん 4群 ③たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	③にら ③④にんじん ④チンゲンサイ 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	③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	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 ④さつまいも さとう 6群 ③④油 ④バター	②米 ③パン粉 ③④さとう ③④油 ごま油	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	②米 ③さとう ③油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③とりがらスープ 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	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	②③塩 ③かつお節(だし) 酒 みりん しょうゆ ④ポン酢	だしや調味料など
栄養価	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 613 kcal 28.0 g 2.2 g 中学生 760 kcal 34.3 g 2.9 g	小学生 678 kcal 27.1 g 2.1 g 中学生 759 kcal 30.0 g 2.5 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 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 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	豆 乳製品 小魚 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
28(水)	マーシャルビンズ	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いたします。)