



7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。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日は「キムチ」についてお話します。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。今日は白菜を使ったキムチを使って、ピリ辛の豚汁を作りました。	今日は「みかん果汁」についてお話します。みかん果汁が学校給食に導入されて今年で50年になります。それを記念して熊本県果実農業協同組合連合会から熊本・鹿児島の実小・中学生および教職員を対象にみかん果汁が贈呈されました。感謝の気持ちを持ってください。	今日は、「ホキ」という白身のお魚を使ったフライです。タラの仲間、主にオーストラリアやニュージーランド海域の水深200メートルから700メートルに住んでいる深海魚です。大きなひとみ、細長い体の特徴の魚です。日本では、白身魚フライとしておなじみの食材です。	「オクラ」という名前は、実は英語で、日本名は、「陸連根」または、「青納豆」というそうです。オクラの原産地はアフリカで、栽培には暑いところが適しているようです。なんと、日本の生産量の第1位は鹿児島県なんです。指宿市の「オクラ」は有名ですね。ネバネバに栄養がたっぷり含まれていますよ。	シラは、「なまけ草」ともよばれています。それは、一度植えると、刈り取った後の株からふたたび新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えるからです。手間がかからず、なまけていても育つことから、「なまけ草」と呼ばれるようになったのだそうです。今日は、豚みそに使っています。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 油揚げ みそ ④とり肉 大豆 たまご 2群 ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 油揚げ ④大豆 ①牛乳 ③わかめ ④にぼし	③とり肉 たまご ④ホキ ①牛乳	③魚そうめん(たら) ③④油揚げ ④とり肉 さつまあげ ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③はねぎ ③④にんじん 4群 ③大根 えのきたけ 白菜キムチ ごぼう ③④しょうが ④枝豆	③たまねぎ えのきたけ しいたけ ⑤みかん果汁	③たまねぎ コーン ⑤キャベツ きゅうり	③オクラ はねぎ 小松菜 ③④にんじん ③えのきたけ ③④しいたけ ④ごぼう たけのこ 枝豆	③さいやいんげん ③④にんじん ④にら ③たけのこ こんにやく しいたけ ③④ごぼう ④しょうが ⑤みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③④油	②米 ③うどん ④さとう ④カシューナッツ 油	②コッパン ③でんぶん ④パン粉 ③④油 ⑥タルタルソース(卵不使用)	②米 ④さとう ④油	②米 ③さとも ③④⑤さとう ④くらざとう ③④油 ④ピーナッツ ごま
その他調味料	③④かつお節(だし) しょうゆ みりん	③かつお節・昆布(だし) みりん ③④しょうゆ 酒	③鶏がらスープ コンソメ しょうゆ ③こしょう ③④塩	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④塩 みりん	③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん ④酒
栄養価	小学生 647 kcal 27.2 g 2.4 g 中学生 836 kcal 35.2 g 3.3 g	小学生 673 kcal 26.3 g 1.7 g 中学生 846 kcal 33.5 g 2.4 g	小学生 588 kcal 27.0 g 2.4 g 中学生 747 kcal 34.1 g 3.0 g	小学生 587 kcal 22.9 g 2.8 g 中学生 753 kcal 28.4 g 3.8 g	小学生 705 kcal 29.9 g 2.3 g 中学生 898 kcal 38.6 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 乳製品 その他の野菜 いも類	豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 その他の野菜 果物 種実類	乳製品 小魚 海そう その他の野菜

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「にがうり」は別名「レイシ」、「ツルレイシ」ともいいます。沖縄では、「ゴーヤ」の愛称で親しまれています。独特の苦みがありますが、食べ慣れるとやみつきになるほどおいしいです。また、ビタミンCが豊富で、疲れた体を元気にしてくれます。	夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。夏野菜には、夏バテ・夏風邪の予防が期待できるビタミンを含む野菜が多くあります。また、身体を冷やす効果もあります。今日の給食には、「かぼちゃ」「なす」「トマト」「ピーマン」「きゅうり」などが登場します。しっかりと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。	今日は「トマト」についてお話します。「トマト」が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトにはたっぷりの栄養が含まれています。ガンになるのを防いだり、免疫力を高めて病気にかかりにくくしてくれます。そのほかにも、髪の毛や肌を夏の紫外線から守ってくれる働きもあります。	「かいのご汁」という呼び名は、「粥の子」がなまったものです。これは、粥の子、つまりお盆のごちそうとしてお供えする白がゆの子(添えもの)の意味からだとわけています。大豆や夏野菜、こんぶなどを入れて作られる精進料理で8月14・15日の朝に作って仏前にお供えします。	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、ジャージャン豆腐といわれます。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。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③たまご とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ	③ベーコン ①牛乳 ③チーズ	③大豆 油揚げ みそ ①牛乳 ③こんぶ ④きびなご	③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん チンゲンサイ ④にがうり 4群 ③えのきたけ なめこ キクラゲ	③かぼちゃ 黄パプリカ ピーマン トマト ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ にんにく ④キャベツ コーン	③トマト にんじん 小松菜 ③たまねぎ しめじ にんにく ④パイン もも みかん りんご果汁	③かぼちゃ にんじん はねぎ ③なす ごぼう こんにやく	③にら ③④にんじん ③根深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③④でんぶん ④さとう 6群 ④油 ごま	②米 ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②食パン ③スパゲティ ④ナタデココ さとう ③オリーブオイル	②米 ④でんぶん さとう ④油 マヨネーズ(卵不使用) ④ごま	②米 ③でんぶん ③④さとう ④はるさめ ④油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし ③④しょうゆ ④塩 酒 みりん	③アレルゲンフリーカレー粉 塩 こしょう ワイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース	③ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン ワイン	③かつお節(だし) ケチャップ ソース	③トウバンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ 塩 りんご酢
栄養価	小学生 654 kcal 26.0 g 2.1 g 中学生 843 kcal 33.4 g 3.1 g	小学生 665 kcal 20.2 g 2.1 g 中学生 857 kcal 25.6 g 2.8 g	小学生 613 kcal 21.1 g 2.2 g 中学生 816 kcal 27.8 g 2.9 g	小学生 628 kcal 22.5 g 2.1 g 中学生 809 kcal 28.8 g 2.6 g	小学生 659 kcal 25.3 g 2.2 g 中学生 850 kcal 32.5 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 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 きのご類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	肉 魚 卵 乳製品 その他の野菜 果物 きのご類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物

日(曜)	献立表の見かた	18日(火)	19日(水)	～お知らせ～
こんだてめい	<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>④チャブチ ②白ごはん ③青のり たまごスープ</p>	<p>かのや食育の日 ⑤洋なし ④ごぼうサラダ ②少なめ白ごはん ③カレーうどん</p>	<p>JA熊本果実連より、「学校給食導入50周年記念事業」として熊本・鹿児島<small>の全小・中学生および教職員へみかん果汁の配布があります!</small></p> <p>50周年記念デザイン(配布用)</p> <p>4日(火)です。このデザインのパッケージで届きますよ♡</p> <p>～学校給食用ジュースの歴史～</p> <p>1973(昭和48年) なつかしの三角パック! 紙パックの果汁が給食に導入されたのは全国初!!</p> <p>1986(昭和61年) 三角パックから四角パックに</p> <p>2005(平成17年) この年から、熊日学童スケッチ展の入賞作品がパッケージに。</p>
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。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食卓に海藻がよく登場します。このように海藻を頻りに食べるのは、日本と韓国くらいだそうです。海藻はエネルギーは控え目ですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物セインを多く含み、世界でもヘルシーフードとして注目されています。	今日は「ごぼう」についてお話しします。シャキシャキとした歯ごたえが特徴のごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんいが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるとされています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。	
おもに体をつくるものとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり	③とり肉 ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものとなる食品	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	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ たけのこ ししいけしょうが	③④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 きゅうり コーン ⑤洋なし	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油	②米 ③うどん ④⑤さとう ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	
その他調味料	だしや調味料など	③鶏がらスープ 塩 ③④しょうゆ 酒	③かつお節・ごんぶ(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレールウ ゼラチンソース ④しょうゆ りんご酢	
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 622 kcal 28.0 g 2.3 g 中学生 802 kcal 36.0 g 2.9 g	小学生 713 kcal 19.9 g 2.0 g 中学生 907 kcal 25.6 g 2.6 g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう	魚 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 きのこと類 いも類	

給食がない日も牛乳を飲モウ!



給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。とくに成長が著しいみなさんには、とても重要な栄養素です。

12～14歳の人々が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mlには、カルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとると右のようになります。



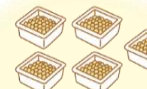
しらす干し 105g
約1.5カップ



ほうれん草(生) 410g
2把くらい



もめ豆腐 木綿豆腐(183g)
約1/2丁



納豆 244g
5パック(1パック約45g)ほど

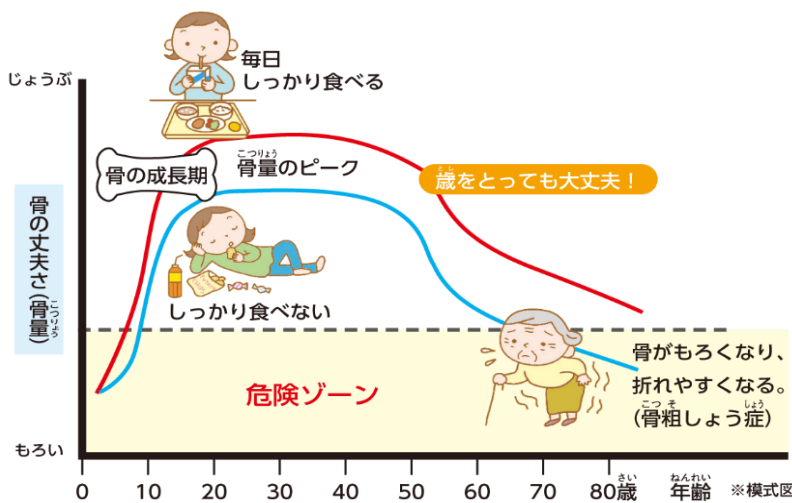


わかさぎ 50g
6匹ほど



かんそう 乾燥ひじき(16g)
ひじきの煮物 約3杯分

カルシウムをとって「貯骨」をしよう



カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル(無機質)で、そのうち99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨(ちょこつ)や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表したりします。

※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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
4(月)	みかん果汁	給食センター	学校で処分	7(金)	七夕ゼリー	業者	学校で処分
5(火)	タルタルソース	給食センター	学校で処分	19(水)	フローズン洋なし	業者	学校で処分