



9月分給食予定献立表



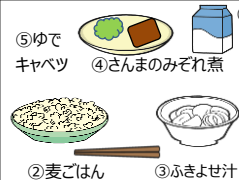




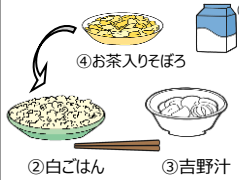



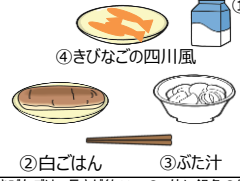





※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。							献立表の見かた ④ 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。 		1日(金) 			
	こんだてめい 今日のご献立について おもに体をつくるものになる食品 おもに体の調子を整えるものになる食品 おもにエネルギーの源となる食品 その他調味料 栄養価 家庭でとってほしい食品	備えておきたい食料リスト 日頃から利用できる食料備蓄の一例です。 【主食】 <input type="checkbox"/> 米(無洗米が便利) <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物(小麦粉など) <input type="checkbox"/> 乾めん(そうめん、パスタなど) <input type="checkbox"/> もち 【主菜】 <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜 【果物・菓子】 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ					今日から2学期が始まります。まだまだ暑い日が続く、食欲がでないこともあるかと思いますが、栄養バランスのとれた食事は、熱中症予防に効果があります。しっかり食べて体力をつけていきましょう。 今日のご給食のねらいや、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。 魚・肉・卵・豆・豆製品 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・きのこ類 こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類 だしや調味料など		④ぶたの三色そば ③じゃがいもの ②白ごはん みそ汁 ③とうふ 油揚げ みそ ④ぶた肉 卵 ①牛乳 ③わかめ ③葉ねぎ ④にんじん ③もやし ④枝豆 ②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ 塩				
秋の味覚を楽しみましょう! 9月はまだまだ暑くて夏野菜なども出回っていますが、秋の味覚も出始めます。給食では、さつまいもや里芋、きのこ類、さんま、栗などを取り入れます。また、今月から地元産の早期米イクヒカの新米を出し始めます。おいしい旬の食べ物を食べて勉強やスポーツに力を発揮できるようにしましょう。						小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 780 kcal 31.7 g 2.5g		家庭でとりましよう 魚 豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ 果物 種実					
日(曜)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)				
こんだてめい	④オーロラフィッシュ ②白ごはん ③とうがんスープ		④フルーツ白玉 ②白ごはん ③チキンカレー		④ほうれん草のアーモンドあえ ②少なめ わかめごはん ③肉うどん		⑤みかん果汁(中学生のみ) ④チリコンカン ②コッパパン ③ポトフ		④春雨のすのもの ②白ごはん (ホイコーロー) ③回鍋肉				
今日のご献立について	とうがんは、漢字で書くと、「冬」の「瓜」という字を使います。暑い季節にできる野菜ですが、かたい皮に守られているため、切らずにおけば、冬までもつ、ということで「冬」という字が名前についたといわれています。今日はスープに入っています。味わって食べてみましょう。		今日は人気のカレーです。カレーはかまないとさらさらと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気を予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。フルーツ白玉のだんごもよかまないとどにつまらせたりすることがあるので気をつけましょう。		野菜には、色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」があります。今日は「緑黄色野菜」としてこまつな、葉ねぎ、にんじん、ほうれん草が入っています。ビタミンAやCなどがたくさん含まれていて、皮や粘膜を保護する作用があります。		牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるのにも必要で、成長期にしっかりと体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。		肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。その中でもぶた肉には、ビタミンB ₁₂ が豊富に含まれ、疲労回復に役立ちます。				
おもに体をつくるものになる食品	③肉だんご(とり肉) ④たら みそ		③とり肉 大豆		③ぶた肉 ④油揚げ		③とり肉 ④ぶた肉 大豆		③ぶた肉 厚揚げ みそ				
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳		①牛乳 ③チーズ		①牛乳 ②わかめ		①牛乳		①牛乳 ②わかめ				
おもにエネルギーの源となる食品	③こまつな ③④にんじん		③にんじん		③こまつな 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草		③にんじん フロッコリー ④パセリ		③ピーマン ③④にんじん				
その他調味料	③冬瓜(とうがん) しいたけ ④かい 肉だんご(玉ねぎ) ④枝豆		③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ④みかん缶 もも缶		③こぼろ 玉ねぎ しいたけ ④もやし		③キャベツ セロリ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤みかん果汁(中のみ)		③キャベツ 玉ねぎ 大豆もやし しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり コーン				
栄養価	小学生 648 kcal 21.8 g 2.0g 中学生 819 kcal 27.7 g 2.4g		小学生 675 kcal 24.5 g 1.5g 中学生 854 kcal 31.3 g 1.8g		小学生 602 kcal 22.0 g 2.4g 中学生 772 kcal 28.3 g 3.3g		小学生 575 kcal 31.2 g 2.5g 中学生 801 kcal 40.7 g 3.3g		小学生 620 kcal 21.8 g 1.9g 中学生 780 kcal 27.6 g 2.7g				
家庭でとってほしい食品	豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 種実		魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実		魚 豆類 卵 小魚 乳製品 果物 いも		魚 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 きのこ 果物 種実		魚 豆 卵 小魚 乳製品 果物 いも				
※今日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。(検収をよろしく願います。)													
日(曜)	品名		納入業者		後片づけ		日(曜)	品名		納入業者		後片づけ	
7(木)	みかん果汁(中のみ)		給食センター		学校で処分		21(木)	みかん果汁(小のみ)		給食センター		学校で処分	
14(木)	マーシャルピンズ		"		"		"	黒豆きなこクリーム(中のみ)		"		"	
							29(金)	お月見クレープ		業者		"	

※ ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ④切干大根のあえもの ②白ごはん ③八宝豆腐	 ④マーボーなす ②白ごはん ③中華風卵スープ	 ⑤ゆめキャベツ ④さんまのみぞれ煮 ②麦ごはん ③ぶきよせ汁	 ⑤マーシャルピンス ④ほうれん草のソテー ②コッペパン シチュー	 まごはやさしい献立 ④五目あえ ②白ごはん ③里芋とぶた肉のすき煮
今日の献立について	切干大根は、大根を細かく切り、干して乾燥させて作ります。生の乾燥では長期の保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。栄養やうまみがギュッと詰まっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よかんで食べましょう。	なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。今が旬のなすをお家でも積極的に食べましょう。	さんまの旬は秋です。秋に採れるさんまはまるまると太って脂がのっています。この脂は脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。今日のさんまのみぞれ煮は骨まで食べることができます。	秋の味覚シチューに大豆が入っています。給食ではよく登場しますが、昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。	「まごはやさしい」献立とは、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使った献立です。豆腐、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類になります。
おもに体を つくるもとになる食品	①群 ③ぶた肉 とうふ ②群 ①牛乳	③群 ③卵 とり肉 とうふ ④群 ④ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①群 ①牛乳	③群 ③とり肉 みそ ④群 ④さんま ①群 ①牛乳	③群 ③とり肉 ⑤大豆 ④群 ④大豆 ①群 ①牛乳 ④群 ④わかめ	③群 ③ぶた肉 厚揚げ さつまあげ ④群 ④大豆 ①群 ①牛乳 ④群 ④わかめ
おもに体の 調子を整えるもとになる食品	③群 ③葉ねぎ さやえんどう ④群 ④にんじん ③群 ③しょうが 玉ねぎ キャベツ きらげ ④群 ④干し大根 きゅうり	③群 ③ほうれん草 ④にんじん ④群 ④にら ③群 ③コン ④群 ④なす きらげ 根深ねぎ にんにく しょうが	③群 ③にんじん ④群 ④しめじ コーン 根深ねぎ ⑤群 ⑤キャベツ	③群 ③玉ねぎ しめじ 枝豆 ④群 ④コン ②群 ②コッペパン ③じゃがいも さつまいも 栗 小麦粉 ⑤さとう ③群 ③マーガリン ④群 ④油	③群 ③ごぼう こんにゃく れんこん しめじ 枝豆 しいたけ ④群 ④つぼ漬け きゅうり もやし ②群 ②米 ③群 ③里芋 ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ごま ごま油
おもにエネルギーの もとになる食品	⑤群 ⑤米 ⑥群 ⑥さとう	②群 ②米 ③群 ③でんぷん ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ごま油	②群 ②米 麦 ③群 ③里芋 栗 ④群 ④さとう でんぷん ③群 ③ごま	②群 ②コッペパン ③群 ③じゃがいも さつまいも 栗 小麦粉 ⑤さとう ③群 ③マーガリン ④群 ④油	③群 ③油 ④群 ④ごま ごま油
その他調味料	③群 ③酒 塩 中華だし ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤酢	③群 ③カラスープ 塩 だし しょうゆ ④群 ④酒 しょうゆ ⑤群 ⑤トウバンジャン 中華だし	③群 ③かつお節(だし) 酒 ④群 ④しょうゆ みりん ⑤群 ⑤塩	③群 ③カラスープ ワイン ④群 ④塩 だし ⑤群 ⑤ココアパウダー	③群 ③酒 ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤酢
栄養価	小学生 613 kcal 25.2 g 2.3 g 中学生 779 kcal 32.1 g 3.0 g	小学生 603 kcal 23.6 g 1.9 g 中学生 766 kcal 29.8 g 2.2 g	小学生 626 kcal 23.4 g 1.8 g 中学生 762 kcal 28.1 g 2.2 g	小学生 618 kcal 24.9 g 1.7 g 中学生 808 kcal 32.1 g 2.2 g	小学生 628 kcal 23.5 g 2.1 g 中学生 796 kcal 29.8 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実	魚 海そう 小魚 乳製品 果物 いも 種実	豆 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 豆製品 卵 小魚 海そう その他の野菜 種実	卵 小魚 乳製品 果物
日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 敬老の日 ④ひじきのあえもの ②白ごはん ③とうがんのみそ煮	 かやの 食育の日 ④ひじきのあえもの ②白ごはん ③みそ煮	 ④お茶入りそば ②白ごはん ③吉野汁	 ⑤みかん果汁(小学生のみ) ⑥黒豆きなこ ④クリーム(中学生のみ) ④ピーズサラダ ②コッペパン ③ピリ辛フォー	 ④鶏飯の具 ⑤春巻き ②麦ごはん ③鶏飯スープ
今日の献立について	将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう	健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスを整えて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。	「お茶入りそばふりかけ」は、鹿屋産のお茶を使っています。通常の緑茶より長く蒸すことで渋みを抑えたらまろやかな「かやの深蒸し茶」と呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄などが多く含まれています。	「フォー」とは、米から作られる平たいビーフンのごとで、ベトナムでもよく食べられています。タイでは、クイツイオと呼ばれます。今回は、ピリ辛のスープに入れます。野菜や肉など、具だくさんのスープです。しっかり食べてください。	鶏飯の具に使われているつぼ漬けは昔(きね)でついた干し大根をつぼで漬けてから、しょうゆなどの調味料で味付けした九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。
おもに体を つくるもとになる食品	①群 ③ぶた肉 厚揚げ みそ ②群 ①牛乳 ④群 ④ひじき	③群 ③さやいんげん ④にんじん ③群 ③しょうが こんにゃく 冬瓜(とうがん) ごぼう ④群 ④きゅうり もやし	③群 ③とうふ 油揚げ ④群 ④とり肉 ④群 ④高野豆腐 卵 ①群 ①牛乳	③群 ③ぶた肉 ④群 ④ガルパソニー 大豆 ⑥群 ⑥黒豆きなこ(クリーム(きなこ)) ①群 ①牛乳 ⑥群 ⑥黒豆きなこ(クリーム(乳)) ③群 ③ごま ④群 ④にんじん	④群 ④とり肉 卵 ⑤群 ⑤ぶた肉 ①群 ①牛乳 ④群 ④葉ねぎ ⑤群 ⑤にんじん
おもに体の 調子を整えるもとになる食品	③群 ③しょうが こんにゃく 冬瓜(とうがん) ごぼう ④群 ④きゅうり もやし	②群 ②米 ③群 ③じゃがいも ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ピーナッツ ごま油	③群 ③大根 ごぼう こんにゃく ④群 ④枝豆 しょうが ④群 ④大根 ⑤群 ⑤ごぼう ⑥群 ⑥さとう	③群 ③根菜ねぎ もやし きらげ にんにく しょうが 玉ねぎ ④群 ④コン きゅうり 枝豆 ⑤群 ⑤みかん果汁(小学生のみ) ②群 ②コッペパン ③群 ③クイツイオ ④群 ④さとう	④群 ④つぼ漬け ⑤群 ⑤しいたけ ⑤群 ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが
おもにエネルギーの もとになる食品	⑤群 ⑤米 ⑥群 ⑥さとう	②群 ②米 ③群 ③じゃがいも ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ピーナッツ ごま油	③群 ③酒 塩 かつお節(だし) ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤みりん	③群 ③トウバンジャン 酒 カラスープ ④群 ④しょうゆ 塩 ⑤群 ⑤だし 酢	③群 ③カラスープ 酒 塩 ④群 ④みりん しょうゆ ⑤群 ⑤酢
その他調味料	③群 ③酒 塩 中華だし ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤酢	③群 ③カラスープ 塩 だし しょうゆ ④群 ④酒 しょうゆ ⑤群 ⑤トウバンジャン 中華だし	③群 ③かつお節(だし) 酒 ④群 ④しょうゆ みりん ⑤群 ⑤塩	③群 ③カラスープ ワイン ④群 ④塩 だし ⑤群 ⑤ココアパウダー	③群 ③酒 ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤酢
栄養価	小学生 619 kcal 21.4 g 1.9 g 中学生 787 kcal 27.2 g 2.5 g	小学生 606 kcal 19.3 g 1.7 g 中学生 765 kcal 24.5 g 2.3 g	小学生 606 kcal 19.3 g 1.7 g 中学生 765 kcal 24.5 g 2.3 g	小学生 628 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 795 kcal 32.0 g 3.7 g	小学生 674 kcal 21.1 g 2.0 g 中学生 856 kcal 26.9 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物	魚 豆 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ いも 種実	魚 豆 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 豆製品 卵 海そう 果物 いも	魚 豆製品 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実
日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	 ④こんにゃくサラダ ②白ごはん ③かぼちゃのベーコン煮	 ④きびごの四川風 ②白ごはん ③ぶた汁	 ④かみかみソテー ②白ごはん ③肉だんごスープ	 ④和風サラダ ②食パン ナポリタン	 ⑤お月見クレープ ④みたらし里芋 ②白ごはん ③うすくず汁
今日の献立について	かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、濃い野菜の色のもととなる成分は、「のどや」鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪に負けないようふた体をつくれます。おうちですぐで食べようしましょう。	きびごは、長さが約10cm、体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日は四川風で子どもも食べやすいピリ辛に味付けしてあります。きびごはは頭から丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷりです。	かみかみソテーに使っているまぐろは、種類や部位によってかなり差がありますが、いずれもたんぱく質、脂質、ビタミンが豊富で、脂質には血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりする成分が含まれます。	トマトは体に必要な栄養素がたっぷりの野菜の一つです。ヨーロッパでは「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です。ガンを防ぐリコピンという成分が多く含まれています。トマトソースとよくからんだスパゲッティを味わって食べてください。	今日は十五夜です。十五夜では豊作を願い、昔から、おだんごだけではなく、里芋やさつまいもなどをお供えします。今日は里芋を給食で人気のみたらし里芋にしました。お月見献立、味わって食べてください。
おもに体を つくるもとになる食品	③群 ③とり肉 ベーコン 大豆 ②群 ①牛乳 ④群 ④かぼちゃ ブロッコリー ⑤群 ⑤にんじん	③群 ③ぶた肉 厚揚げ みそ ②群 ①牛乳 ④群 ④きびご ③群 ③葉ねぎ ④群 ④にんじん ⑤群 ⑤ハセリ	③群 ③肉だんご(とり肉) ④群 ④まぐろ油揚げ ②群 ①牛乳 ④群 ④チンゲン菜 ⑤群 ⑤にんじん	③群 ③ぶた肉 ④群 ④大豆 ⑤群 ⑤みそ ①群 ①牛乳 ③群 ③チーズ ④群 ④わかめ ③群 ③トマト ビーマン ④群 ④にんじん	③群 ③とり肉 油揚げ ⑤群 ⑤豆腐 ①群 ①牛乳 ③群 ③にんじん 葉ねぎ
おもに体の 調子を整えるもとになる食品	③群 ③玉ねぎ セロリ ④群 ④キャベツ ⑤群 ⑤こんにゃく コーン	③群 ③大根 ごぼう こんにゃく ④群 ④しょうが ⑤群 ⑤にんにく 枝豆 根深ねぎ	③群 ③肉だんご(玉ねぎ) しいたけ はくさい ④群 ④ごぼう キャベツ	③群 ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ④群 ④コン きゅうり	③群 ③大根 しいたけ えのきたけ しょうが
おもにエネルギーの もとになる食品	⑤群 ⑤米 ③群 ③じゃがいも ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ごま油 ごま	②群 ②米 ③群 ③じゃがいも ④群 ④さとう ③群 ③油 ④群 ④ごま油	②群 ②米 ③群 ③さとう 春雨 ③群 ③ごま油 ④群 ④油 ④群 ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ③群 ③チキンソフイオン しょうゆ 酒 ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤塩	③群 ③オリーブ油 ④群 ④油 ⑤群 ⑤アーモンド ④群 ④塩 ケチャップ ソース だし ⑤群 ⑤しょうゆ 酢	②群 ②米 ③群 ③でんぷん ④群 ④里芋 ⑤群 ⑤さとう ⑥群 ⑥さつまいも 米粉 ④群 ④油
その他調味料	③群 ③カラスープ コンソメ ワイン ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤酢 塩	④群 ④酒 しょうゆ 酢 トウバンジャン	③群 ③かつお節(だし) 酒 ④群 ④しょうゆ みりん ⑤群 ⑤塩	③群 ③塩 ケチャップ ソース だし ④群 ④しょうゆ 酢	③群 ③酒 塩 昆布・かつお節(だし) ④群 ④しょうゆ ⑤群 ⑤みりん
栄養価	小学生 635 kcal 20.2 g 1.4 g 中学生 803 kcal 25.8 g 1.9 g	小学生 629 kcal 23.7 g 2.2 g 中学生 798 kcal 29.9 g 2.9 g	小学生 599 kcal 22.8 g 1.8 g 中学生 757 kcal 28.8 g 2.3 g	小学生 640 kcal 26.6 g 2.4 g 中学生 856 kcal 35.3 g 3.5 g	小学生 696 kcal 19.4 g 1.9 g 中学生 861 kcal 24.3 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 きのこ	魚 豆 卵 海そう 乳製品 果物 種実	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実	魚 卵 小魚 果物 いも	魚 豆 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実