



2月分給食予定献立表



Aコース(中)

鹿屋市立南部学校給食センター




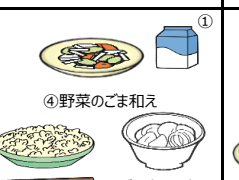
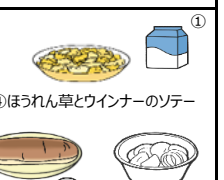
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更があります。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

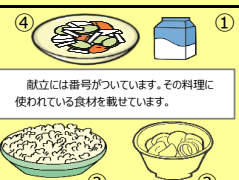


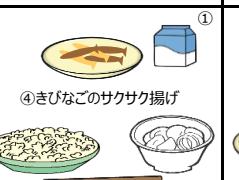
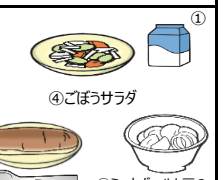
日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の温食は、わかめスープです。私たちが知っているわかめは緑色していますが、まだ収穫する前の海の中のわかめは実は黒っぽい茶色なのです。わかめは、お湯に通すことで、かっ色から緑色に変化するんですよ。	今日は、節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」と言っておまきをしたり、悪方巻を食べたりします。今日はそんな節分にちなんで福豆を出していますよ。	たまごの白身の部分には、「リゾチーム」という栄養が含まれています。これは、かぜ薬にも含まれている成分で、免疫力を高める働きがあります。様々な料理に取り入れやすい食品でもあるので、ぜひ毎日の食事で活用していきましょう。	今日の温食には、彩りでパセリが入っています。味のアクセントや彩りとして料理のわき役にちがちなパセリですが、ビタミンやミネラルが豊富に含まれている野菜です。小さなプランターなどで育てることができるので、おうちで栽培してみるのもいいですね。	「もやし」は、芽類や穀類などの種を水にひたし、暗い所で芽が出て成長したものを全般を指します。別名「生命の芽」と呼ばれるほど栄養がたくさ含まれている野菜です。今日は、「緑豆(りくどう)」という種類のもやしをナムルにしていますよ。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とうふ 2群 ④肉だんご(猪肉) ①牛乳 ③わかめ	③厚あげ みそ ④さけ たまご ⑤大豆 ①牛乳	③ベーコン たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ ⑤ジョア(マスカット)	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 ④厚あげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③キャベツ えのきたけ しめじ ④玉ねぎ にんにく しょうが	③にんじん ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ しょうが ④枝豆	③えのきたけ ③④玉ねぎ ④しょうが にんにく ②ナン ③春雨 でんぶ ④さとう	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん もも バイン レモン果汁	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく ②米 ③じゃがいも ④さとう
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③④でんぶ ④さとう ③ごま ごま油 ④油	②米 ③さといも ③ごま油 ④ごま ④油	③ごま油 ④油	③油 生クリーム	③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし こしょう ③④しょうゆ 塩 ④ケチャップ 米酢	③かつお節(だし) ④酒 塩	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ こしょう ③④塩 ④アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース オールスパイス カレー粉	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 635 kcal 21.7 g 2.2 g 中学生 778 kcal 26.2 g 2.7 g	小学生 653 kcal 25.3 g 2.1 g 中学生 784 kcal 29.9 g 2.7 g	小学生 591 kcal 33.9 g 2.9 g 中学生 722 kcal 40.5 g 3.9 g	小学生 650 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 801 kcal 33.7 g 2.5 g	小学生 606 kcal 26.8 g 2.0 g 中学生 735 kcal 32.7 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	肉 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きこ類	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類

日(曜)	9日(月)	10日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	豆乳とは、大豆を水にひたしてすりつぶし、煮つめた汁をこしてつくられます。豆乳には、成長期に大切な栄養素であるたんぱく質や疲労した体を回復してくれるなどの効果があるビタミンB群などが多く含まれています。	今日の温食には、「トウバンジャン」という調味料を使っています。トウバンジャンは、そばに塩、赤とうがらし、こしょうを加えて発酵させた中国の四川(しせん)地方のとうがらしみそをいいます。マーボー豆腐の他にもえびチリなど中華料理には欠かせない調味料の一つです。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④とり肉 たまご 2群 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ ③④にんじん
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん もやし ④枝豆 しょうが	③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ④さとう ④油 ④ごま	②米 ③でんぶ ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩
栄養価	小学生 600 kcal 25.8 g 2.1 g 中学生 725 kcal 31.1 g 2.7 g	小学生 605 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 732 kcal 33.4 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きこ類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類

建国記念の日

日(曜)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい		
今日の献立について	えんぎの下手な役者のことを「だいこん役者」と呼ぶことがありますよ。これは、だいこんはいくら食べても「当たらない(おなかをこわさない)」と人気がない(当たらない)役者をひっかけていわれるようになったそうです。	小松菜は中国で生まれ、江戸時代に小松菜という地域(現在の東京都江戸川区周辺)で栽培されていたことから、この名がつけられたといわれています。現在でも、東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。
おもに体をつくるものとなる食品	③ぶた肉 とうふ ①牛乳 ④ひじき ③④にんじん	③とり肉 大豆 ④まぐろ油漬 ⑤たまご ①⑤牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③パセリ ③④小松菜 にんじん ③玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく ④えのきたけ ⑤パナナ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③はくさい 大豆もやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ③だいこん きゅうり コーン	②米 ③④さとう ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)
その他調味料	③酒 しょうゆ みりん	③チキンガルスープ コンソメ 白ワイン ③④しょうゆ 塩 こしょう ③⑤ゼラチン ⑤ココア
栄養価	小学生 598 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 729 kcal 27.8 g 2.3 g	小学生 656 kcal 30.6 g 1.8 g 中学生 831 kcal 38.3 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	 ④キムチごはんの具 ②ごはん ③とりつくねスープ	 ④★とり肉のからあげ ②ごはん ③けんちん汁	 ④とり肉とカシューナッツの炒め ②少なめごはん ③★ピリ辛フーフ	 ④野菜のごま和え ②ごはん ③ぶた肉と大根の煮物	 ④ほうれん草とウインナーのソテー ②★コア揚げパン ③★クリームシチュー
今日の献立について	「つくねは、手でこねて形を作る、丸くするといった意味を持つ「捏ねる(つくねる)」という言葉が語源とされています。今日は温食のスープにいていますが、他にも鍋に入れたり、焼いたりなど様々な料理に合う食材の一つですね。	今日は給食の中でもとくに人気が高いからあげを出しています。近年、米を中心に多くの食べ物が値上がりしています。限られた予算の中でみなさんにどんな給食が届けられるか日々考え、献立を立てているので毎日しっかりと給食を食べてもらえたら幸いです。	きくらげは、漢字で「木耳(木に耳)」と書きます。木に生えていきくらげが耳の形にみえることからこの漢字があてられたといわれています。また、その形は、「くらげ」にも似ていることから「きくらげ」と呼ばれるようになったともいわれています。	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになる時に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れた体を回復してくれる効果もありますよ。	年間を通していつでも買えることができる「メー」があるほうれん草ですが、本来の旬は11月～2月ごろになります。この時期のほうれん草は、冬の厳しい寒さの中で育つことで甘みや栄養価がぐんと増します。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③つくね(とり肉) とろふ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③とろふ ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③とり肉 ④ウインナー ①③牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③ほうれん草 ちら ③④にんじん ④さやいんげん 4群 ③玉ねぎ しいたけ ③④にんにく ④はくさいキムチ	③小松菜 にんじん ③ごぼう ごんにやく しいたけ ④しょうが にんにく ⑤きゅうり	③チンゲン菜 ③④にんじん ③玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが ③④根深ねぎ にんにく ④れんこん きくらげ 枝豆	③にんじん ③ごぼう だいこん ごんにやく しいたけ ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん ブロッコリー ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ ④コーン
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③パン粉 コーンスターチ さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③さいとも ④でんぷん ③④ごま油 ④油 ⑤ごま	②米 ③クイツィオ ④さとう ③ごま ③④油 ④カシューナッツ ごま油	②米 ③さいとも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②③④油 ③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(卵不使用) ②コア ②③④塩 ③白ワイン チキンイオン コンソメ ③④こしょう ④しょうゆ
その他調味料	③塩 オイスターソース(つくね) ③④中華だし しょうゆ ④酒 こしょう	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ⑤ポン酢	③トウバンジャン 塩 鶏がらスープ ③④酒 しょうゆ	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ	
栄養価	小学生 585 kcal 25.8 g 2.9 g 中学生 709 kcal 31.1 g 3.5 g	小学生 646 kcal 23.0 g 2.1 g 中学生 788 kcal 27.0 g 2.6 g	小学生 621 kcal 29.6 g 2.3 g 中学生 762 kcal 36.4 g 2.9 g	小学生 582 kcal 23.8 g 2.0 g 中学生 704 kcal 28.8 g 2.5 g	小学生 588 kcal 29.1 g 2.4 g 中学生 785 kcal 35.0 g 3.2 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 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物	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 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	献立表の見かた	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	 ④ ② ③ 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。	 ④海そうサラダ ②ごはん ③★チキンカレー	 ④ひじきのソテー ②少なめごはん ③きつねうどん	 ④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③かきたま汁	 ④ごぼうサラダ ③肉だんご(とり肉) 大豆 ②コッパパン ケチャップ煮
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。	今日のチキンカレーに入っているじゃがいもは、ジャガタというところから伝わったことから、「じゃがたれい」と呼ばれ、後に「じゃがいも」という名前になりました。また、馬につける鈴(すず)に似ていることから「馬鈴薯(ばいりんしょ)」とも呼ばれています。	えのきたけの名前の由来は、天然のえのきたけが、「えのき」という木の枯れ木や切りかぶで育つことからきています。天然のえのきたけは、皆さんがスーパーなどでよく見るものと異なり、茶色のきのこなんです。	きびなごの産地としてくに知られるのが、鹿児島県本土の西に位置する「龍島(こしじま)」です。全国の水揚げ量の20%以上を占めています。鮮度が落ちるのが非常に早い魚のため、さしみなど様々なきびなご料理が楽しめるのは漁獲量の多い鹿児島県の特産なのです。	ごぼうは、根菜類の中でもとくに食物せんいが多く含まれている野菜です。食物せんいはがんの予防などに効果があります。ごぼうを食用としているのは、日本と韓国だけで、原産地のユーラシア大陸の北部では薬用として使われています。
おもに体をつくるものとなる食品	魚・肉・卵・豆・乳製品	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	③とり肉 さつまあげ ③④油あげ ①牛乳 ④ひじき	③たまご とろふ ④みそ ①牛乳 ③わかめ ④きびなご	③肉だんご(とり肉) 大豆 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん ③玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③ほうれん草 葉ねぎ ③④にんじん ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④糸こんにゃく	③にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ ④しょうが	③ブロッコリー ④かにんじん ③玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン
おもにエネルギーのもととなる食品	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③うどん ④さとう ④油	②米 ③④でんぷん ④小麦粉 さとう ④油	②コッパパン ③じゃがいも さとう ③油 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	だしや調味料など	③ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス アルゲンブルー-カレーフレーク ④しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ ④みりん	③かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ 塩 ④みりん	③ケチャップ 鶏がらスープ コンソメ 塩 とんかつソース ④しょうゆ みりん こしょう
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 636 kcal 26.4 g 2.2 g 中学生 771 kcal 32.0 g 2.8 g	小学生 605 kcal 24.9 g 2.1 g 中学生 744 kcal 30.5 g 2.8 g	小学生 609 kcal 22.8 g 1.9 g 中学生 739 kcal 27.4 g 2.3 g	小学生 580 kcal 23.5 g 2.2 g 中学生 712 kcal 28.5 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 肉 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下の表の通りです。検収をよろしくお願ひいたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3日(火)	福豆	業者	学校で処分	4日(水)	ジョア	業者	業者

