



2月分給食予定献立表



B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)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	⑤福豆 ④手作りさけふりかけ ②ごはん ③★根菜ごまみそ汁	④★フルーツポンチ ③★パンネのミートソースあえ ②コッペパン	④ほうれん草とちやしのナムル ②ごはん ③★肉じゃが	④ミートボールの甘酢あんかけ ②ごはん ③わかめスープ	⑤ジョア(マスカット) ④ドライカレー ②★ナン ③たまごスープ
今日の献立について	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	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アクセントになりがち	「ちやし」は、豆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	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かっ色(黒っぽい茶色)なのです。わかめは、お湯に通すことで、	たまごの白身の部分には、「リソチウム」という栄養素が含まれています。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。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③厚あげ みそ ④さけ たまご ⑤大豆 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 ④厚あげ ①牛乳	③とうふ ④肉だんご(とり肉) ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤ジョア(マスカット)
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③にんじん ④ほうれん草 ⑤だいこん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ しょうが ④枝豆	③にんじん パセリ トマト ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん もも パイン レモン果汁	③にんじん きやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ③しょうが ④ちやし コーン きゅうり にんにく	③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ピーマン ③えのきたけ ③葉ねぎ ③にんじん ④しょうが にんにく
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③さといも ③ごま油 ③ごま ④油	②コッペパン ③パンネ ④さとう はちみつ ③油 生クリーム	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③でんぶん ④さとう ③ごま ごま油 ④油	③ごま油 ④油
その他調味料	③かつお節(だし) ④酒 塩	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう セラチン	③酒 みりん ④しょうゆ ④米酢	③鶏がらスープ 中華だし こしょう ④しょうゆ 塩 ④ケチャップ 米酢	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ こしょう ④しょうゆ 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
栄養価	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 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	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 591 kcal 33.9 g 2.9 g 中学生 722 kcal 40.5 g 3.9 g
家庭でとってほしい食品	肉 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類	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 きのこと類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類

日(曜)	9日(月)	10日(火)
こんだてめい	④きわかめの酢のもの ②ごはん ③マーボー豆腐	④かはや茶入りそばろ丼の具 ②ごはん ③★豆まめみそ汁
今日の献立について	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、そら豆に塩、赤とうがらし、こうじなど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りなど中華料理には欠かせない調味料の一つです。	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れた体を回復してくれるなどの効果があるビタミンB群が多く含まれています。
おもに体をつくるものとなる食品	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ	③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④とり肉 たまご ①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③にんじん 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	③葉ねぎ ③にんじん ④せん茶 ③だいこん もやし ④枝豆 しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	②米 ③でんぶん ④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②米 ④さとう ④油
その他調味料	③酒 トウバンジャン ケチャップ ④しょうゆ ④米酢 塩	③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 605 kcal 27.6 g 2.3 g 中学生 732 kcal 33.4 g 2.7 g	小学生 600 kcal 25.8 g 2.1 g 中学生 725 kcal 31.1 g 2.7 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこと類 いも類 種実類

建国記念の日

日(曜)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	⑤★原宿ドッグ ④ツナと小松菜のソテー ③ひき肉とごぼうのミニコッペパン スパゲッティ	④だいこんサラダ ②ごはん ③すきやき風煮
今日の献立について	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。	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。これは、だいこんはいら食べても「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)役者をひっかけたいわゆるようになったそうです。
おもに体をつくるものとなる食品	③とり肉 大豆 ④まるく油漬け ⑤たまご ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③パセリ ③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パプリカ ②コッペパン ③スパゲッティ ⑤さとう 小麦粉 ③油 ④マーガリン(乳不使用)	①牛乳 ④ひじき ③にんじん ③はくさい 大豆ちやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ ④だいこん きゅうり コーン ②米 ④さとう ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③チキンガラスープ コンソメ 白ワイン ④しょうゆ 塩 こしょう ⑤セラチン ⑤ココア	③酒 しょうゆ みりん
栄養価	小学生 656 kcal 30.6 g 1.8 g 中学生 831 kcal 38.3 g 2.6 g	小学生 598 kcal 23.0 g 1.7 g 中学生 729 kcal 27.8 g 2.3 g
家庭でとってほしい食品	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 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	⑤きゅうりのポンちゃん和え ④★とり肉のからあげ ②ごはん ③けんちん汁	④キムチごはんの具 ②ごはん ③とりつくねスープ	④野菜のごま和え ③ぶた肉と大根の煮物 ②ごはん	④とり肉とカシューナッツの炒め ②少なめごはん ③★ピリ辛フォー	④ごぼうサラダ ③ミートボールと豆のケチャップ煮 ②コッパパン
今日の献立について	今日は給食の中でも多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高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、献立を立てていますので毎日しつかりと給食を食べてもらえたら幸いです。	「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。今日は温湯のスープにしていますが、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。	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。	きくらげは、漢字で「木耳(木に耳)」と書きます。木に生えているきくらげが耳の形に見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。	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。食物せんいはガン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	1群 ③とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳	③つくね(とり肉) とうふ ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ④とり肉 ①牛乳	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	3群 ③小松菜 にんじん 4群 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ほうれん草 にら ④にんじん ④さいいんげん	③にんじん	③チンゲン菜 ④にんじん	③ブロッコリー ④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さいとも ④でんぷん 6群 ③④ごま油 ④油 ⑤ごま	②米 ③パン粉 コーンスターチ さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③さいとも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③クイツタイ ④さとう ④カシューナッツ ごま油	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	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ⑤ポン酢	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酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ	③トウバンジャン 塩 鶏がらスープ とんかつソース ③④酒 しょうゆ	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 646 kcal 23.0 g 2.1 g 中学生 768 kcal 25.4 g 2.6 g	小学生 585 kcal 25.8 g 2.9 g 中学生 723 kcal 31.3 g 3.5 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 621 kcal 29.6 g 2.3 g 中学生 765 kcal 36.5 g 2.9 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	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 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物

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 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。 ② ③	④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③かきたま汁	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	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。	きびなごの産地としてよく知られるのが、鹿児島県本土の西に位置する「鹿島(こしきま)」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、さしなど様々なきびなご料理が楽しめるのは、魚獲量の多い鹿児島県の特長なのです。	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、「じゃがたらいも」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。	年間を通していつでも買えるイメージ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 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③たまご とうふ ④みそ ①牛乳 ③わかめ ④きびなご	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とり肉 ③脱脂粉乳 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 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	③にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ ④しょうが	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 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 ③④でんぷん ④小麦粉 さとう ④油	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コッパパン さとう ③じゃがいも 小麦粉 ③④油 ③マーガリン(乳不使用) ④マヨネーズ(卵不使用)
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし) 酒 ③④しょうゆ 塩 ④みりん	③ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス アルゲンフリーカレーフレーク 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	②ココア ②③④塩 ③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ③④こしょう ④しょうゆ
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 609 kcal 22.8 g 1.9 g 中学生 739 kcal 27.4 g 2.3 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 747 kcal 30.6 g 2.8 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	家庭でとりましよう	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 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	卵 豆 乳製品 小魚 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 その他の野菜 果物 種実類

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

