



10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)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>④ ①</p> <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>② ③</p>	<p>④チリコンカン</p> <p>②コッパパン ③パンケーキポタージュ</p>	<p>④こんにやくのさっぱり和え</p> <p>②少なめ麦ごはん ③煮込みうどん</p>	<p>④ぶたみそ</p> <p>②ごはん ③もずくのすまし汁</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。	「ポタージュ」とは、フランス語で「なべ」を意味する「pot(ポット)」が由来の言葉で、野菜や豆などを煮込んで裏ごしし、なめらかにしたスープのことをいいます。きょうはかぼちゃをたっぷり使ったポタージュを出していますよ。	にんじんは給食でほとんど毎日登場する野菜です。きれいなオレンジ色が料理に彩りをプラスしてくれます。この色はカロテンという栄養素によるもので、目はだを健康に保つ働きがあります。	きょうの温食はもずくのすまし汁です。「もずく」の名前は、他の海そうについて育つという「藻付くもづ」から由来しています。海中でゆっくりとゆらゆら動きをすることで、「水(みず)が、くも」が「海(うみ)も」と表現されることもあります。
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ウインナー ④ぶた肉 大豆 ①③牛乳 ③④チーズ ③プロッコリー かぼちゃ ③④にんじん ③④玉ねぎ ④にんにく	③ぶた肉 油あげ ①牛乳 ③小松菜 ③④にんじん ③白菜 玉ねぎ 深ねぎ しいたけ ④こんにやく キャベツ コーン	③とうふ かまぼこ ④ぶた肉 みそ 大豆 ①牛乳 ③にんじん 小松菜 ④にら ③えのきたけ ④ごぼう しょうが
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	②コッパパン ③小麦粉 ④さとう ③マーガリン ③④油	②米 麦 ③うどん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③みりん 酒 かつお節(だし) ゼラチン ③④しょうゆ ④米酢 塩 しょうゆ	②米 ③でんぷん ④黒さとう ④油 ③しょうゆ かつお節(だし) ③④酒 みりん
おもにエネルギーの元となる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	③とりガラスープ 塩 ③④こしょう ④ケチャップ ソース とんかつソース 赤ワイン チリパウダー	③みりん 酒 かつお節(だし) ゼラチン ③④しょうゆ ④米酢 塩 しょうゆ	③しょうゆ かつお節(だし) ③④酒 みりん
その他調味料	だしや調味料など			
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 616 kcal 28.6 g 2.5g 中学生 762 kcal 35.0 g 3.3g	小学生 584 kcal 24.5 g 2.1g 中学生 721 kcal 29.8 g 2.7g	小学生 584 kcal 24.3 g 2.2g 中学生 717 kcal 29.2 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類

食品ロスとは

食べ残し 期限切れ

いそれ あらうい

魚市場

入庫前に 冷蔵室に

値段が安いからといって買すぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>⑤お月見ゼリー</p> <p>④ほうれん草の豆和え</p> <p>②ごはん ③秋野菜カレー</p>	<p>④みたらし里芋</p> <p>②少なめごはん ③かねだご汁</p>	<p>④オムレツのトマトソースがけ</p> <p>②コッパパン クリームシチュー</p>	<p>④お茶入りそばろりかけ</p> <p>②麦ごはん ③具だくさんみそ汁</p>	<p>④ツナとごまつなのソテー</p> <p>②ごはん トマトソース煮</p>
今日の献立について	ほうれん草は「野菜の王様」と言われるほど、私たちの体に必要な栄養素を持っています。目やかみの毛、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAになるカロテンや貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を支えてくれるカルシウムなどがたっぷり含まれている野菜です。	きょうは十五夜です。十五夜は、一年の中で一番きれいな満月が見える日のことで、豊作を願い、日本では昔からだんごもち、すすき、里芋などをお供えます。きょうは、里芋に甘いあんをからめたみたらし里芋を出していますよ。	きょうのシチューには、今が旬のさつまいもが入っています。さつまいもに含まれる「ヤリピン」という成分は、腸内環境を整え、便秘を改善する働きがあります。食べ物の中では、さつまいもにしか含まれていない珍しい成分なのです。	みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させて作ります。発酵によって、大豆に含まれる良質なたんぱく質が消化吸収されやすくなります。この種類のりによって、米みそ、豆みそ、麦みそがあり、鹿児島県では麦みそが一般的です。	トマトにまつわることわざに「トマトが赤くなると医者が青くなる」があります。これは、トマトが実る季節は病気になる人が少なく、患者がなくて医者が青ざめるという意味が込められています。きょうは、そんな栄養たっぷりのトマトのソースで食材を煮込んでいますよ。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 ④大豆 ガルバンゾー	③油あげ とうふ どり肉	③とり肉 ④オムレツ(乳なし)	③ぶた肉 油あげ みそ ④とり肉 大豆 卵	③とり肉 大豆 ④かつおフレーク
おもに体の調子を整えるものとなる食品	①牛乳 ③チーズ ③かぼちゃ ③④にんじん ④ほうれん草 ③にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ えだまめ ③⑤りんご ④コーン ⑤ブルーベリー いちご みかん	①牛乳 ③にんじん 小松菜 ③はくさい しいたけ	①③牛乳 ③チーズ ③にんじん プロッコリー ④トマト ほうれん草 ③コーン ③④玉ねぎ	①牛乳 ③小松菜 ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん もやし ④えだまめ しょうが	①牛乳 ③チーズ ③にんじん プロッコリー トマト ④小松菜 ③玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく ④コーン
おもにエネルギーの元となる食品	②米 ③じゃがいも ⑤さとう 寒天 ③⑤油 ④ごま油ドレッシング(乳・卵なし)	②米 ③さつまいも ③④でんぷん ④さといも さとう ④油	②コッパパン ③さつまいも じゃがいも 小麦粉 ④さとう でんぷん ③④マーガリン ④油 ③コンソメ 白ワイン ③④こしょう ④ケチャップ ソース しょうゆ 赤ワイン	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ④油 ③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ	②米 ③じゃがいも ③④油 ④マーガリン ③白ワイン デミグラスソース ローリエ ③とりガラスープ コンソメ ③④しょうゆ ④塩
その他調味料	③オールスパイス カレー粉 しょうゆ 赤ワイン アルガンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース 塩	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん			
栄養価	小学生 694 kcal 25.2 g 2.2g 中学生 847 kcal 30.5 g 2.8g	小学生 611 kcal 23.0 g 2.0g 中学生 757 kcal 27.8 g 2.5g	小学生 628 kcal 26.4 g 2.5g 中学生 739 kcal 30.8 g 3.3g	小学生 603 kcal 25.8 g 2.2g 中学生 747 kcal 31.1 g 2.8g	小学生 628 kcal 31.4 g 1.2g 中学生 779 kcal 38.6 g 1.5g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	卵 豆製品 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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
6日(月)	お月見ゼリー	業者	学校	29日(水)	ジョア	業者	業者
29日(水)	ホキのガーリックパン粉焼きの「カップ」	入ってきた食缶に重ねて入れる					



10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)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	スポーツの日	とり肉には、三大栄養素の一つであるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や臓器などからだを作るもとなる成長期に欠かせない栄養素の一つです。きょうは、揚げたネギソースに絡めてみました。	パスタは、小麦粉と水を取り合わせて作られた食品のことで、スリッパやマカロンなどのめんをまとめてこう呼びます。「スリッパ」のこの名前、イタリア語で「むち」という意味の「supago(スパーゴ)」からきています。細長い見た目がむちのようであることからこの名前がつけられました。	きびなごは、長さ約10cmの体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚で、いたみやすいめ、ほとんどの県内で消費されています。今日は鹿屋のお茶に絡めて揚げています。よくかんで食べてくださいね。	家常(かじょう)豆腐は、中国の四川省で生まれた中国の家庭料理の一つで、中国語では、「ジャージャン」つまり「家庭」を意味し、「家常」は「家庭での日常」を意味し、家庭で常備されている材料で作られることからこの名前がつけられました。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ②	③豆腐 みそ ④とりの肉	④豆乳	①牛乳 ④きびなご	①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③	③にんじん 葉ねぎ	③ほうれん草 黄パプリカ	③にんじん ④せん菜	③にちろ ③④にんじん
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ⑤	③しめじ だいこん ④深ねぎ しょうが	③にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ ④みかん バイン アセロラ りんご	③たいこん ごぼう こんにやく しいたけ 深ねぎ ④しょうが	③深ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし コーン
その他調味料	③かつお節(だし) ④みりん 米酢 しょうゆ トウバンジャン	③とりのガラスープ コンソメ 塩 こしょう セラチン	③とりのガラスープ コンソメ 塩 こしょう セラチン	③とりのガラスープ(だし) ③酒 しょうゆ	③塩 しょうゆ ③④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 616 kcal 29.4 g 2.1 g 中学生 761 kcal 35.7 g 2.7 g	小学生 588 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 728 kcal 29.5 g 2.5 g	小学生 587 kcal 23.3 g 1.6 g 中学生 727 kcal 28.1 g 2.1 g	小学生 646 kcal 26.2 g 2.2 g 中学生 803 kcal 31.9 g 2.9 g	
家庭で食べてほしい食品	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 海そう いも類 雑実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑実類	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 雑実類	
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	深ねぎの白い部分を切ると内側がぬるぬるとしています。このぬめりは、ネギ特有の旨みにもなる成分なのです。炒めたり、煮たりして火を通すことで甘くなるのがこのためです。きょうはラーメンに深ねぎを使っています。	きょうは小食に調味料としてポン酢を使っています。ポン酢の語源は、オランダ語でかんきつ類の果実を意味する「ポンス」です。日本では、ポンスの「ス」の部分に調味料の「酢」が当てられ、「ポン酢」という言葉が広まったといわれています。	いもには昔は「おおな」という名前が「大根」という名があてられていました。後に、昔話の「だいこん」と呼ばれるようになりました。一年中食べられている野菜ですが、旬は冬でこれから寒くなるにつれ、甘みが増していきます。	チンジャオロース(青梗肉絲の、「チンジャオ(青梗)」はピーマン、「ロス(肉絲)」は肉の細切りのことを意味しています。肉やピーマンなどを細切りにして炒めた中華料理でごはんによく合う一品です。	ごぼうは中国から伝わった野菜で、漢字で「牛蒡(し、ふき)」と書きます。中国では、草木の大きなものを表すのに「牛」という字を使います。また、ごぼうは、「蒟(ふき)」という草に似ていて「蒟」より大きな植物だからだ、「牛蒡」となったそうです。
おもに体をつくるものとなる食品	③ぶた肉 ①牛乳 ④海そう	③ぶた肉 大豆 ④とりの肉	④ぶた肉 ウィナー ④ベーコン	③とりの肉 卵 ③ぶた肉	③とりの肉 みそ ④さば 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ほうれん草 ③深ねぎ にんにく もやし ④コーン キヤベツ ④きゅうり えだまめ	③ほうれん草 トマト ④にんじん ③えだまめ コーン えのきたけ ③④玉ねぎ しめじ ④にんにく しょうが	①牛乳 ④チーズ ③にんじん ④パセリ ③だいこん キヤベツ セロリ えだまめ ③④玉ねぎ ④コーン	①牛乳 ③小松菜 ③④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ ③キャベツ きんぴらコーン ④たけのこ しょうが にんにく	③にんじん 小松菜 ③だいこん 深ねぎ ④ごぼう しょうが
おもにエネルギーの源となる食品	②米 ③④ラーメン	②米 ③④しゃがいも ④でんふん	②コッパパン ④しゃがいも	②米 ③④でんふん ④さとう	②米 ③④さつまいも ④でんふん さとう
その他調味料	③油 ごま油 ④ごま ちゅうかドレッシング ③白濁(乳) 酒 こしょう セラチン ③しょうゆ	③とりのガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ④酒 ポン酢	③油 ④マーガリン ③白ワイン ③④コンソメ こしょう	③中華塩 ③④こしょう ④しょうゆ ソース	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 590 kcal 24.8 g 2.2 g 中学生 730 kcal 30.1 g 2.8 g	小学生 617 kcal 30.3 g 1.7 g 中学生 760 kcal 37.3 g 2.3 g	小学生 585 kcal 26.1 g 2.4 g 中学生 720 kcal 31.9 g 3.0 g	小学生 579 kcal 22.7 g 1.9 g 中学生 715 kcal 27.3 g 2.3 g	小学生 639 kcal 23.9 g 2.0 g 中学生 796 kcal 28.9 g 2.6 g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこといも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 雑実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこといも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこといも類
日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	とりの、一丁、二丁と数えます。なぜ、このように数えられるのか不思議ですね。いくつか説がありますが、きょうはその一つを紹介しよう。昔、とりの大きさは地域によってさまざまでした。そこで一丁、二丁という確立した単位ではない言い方をすることになったそうです。	きょうの食事は、キムチうどんです。「キムチ」という言葉の語源は、「野菜の塩づけ」を意味する沈菜(チムチ)が長い年月が経つにつれて、チムチキムチキムチキムチの形に変わって、「キムチ」に定着したといわれています。	レンズ豆は、紀元前から栄養価の高い食品として食べられていた豆です。形がレンズに似ていることからこの名前がつけられたと思われがちですが、実際はその逆でこの形に発明された「レンズ」がこの豆に由来してつけられたといわれています。	きょうは、おいもフェスタのや実行委員会からいただいた鹿屋産のさつまいもで大学いもを作りました。鹿屋市はさつまいもの栽培が古くから盛んであり、生産量全国一の鹿児島の中でもトップクラスの産地です。ぜひ、味わって食べてくださいね。	卵は、体に必要なたんぱく質と全ての栄養素を含む優れた食品です。その中でもたんぱく質は買えば買えばの量を食べても、食生活に積極的に取り入れた食品の一つです。
おもに体をつくるものとなる食品	③とりの肉 ④とりの肉 ①牛乳	③ぶた肉 油あげ みそ ①牛乳 ④海そう	③ぶた肉 レンズ豆 ④ホキ	③とりの肉 ぶた肉	③ぶた肉 卵 ④とりの肉
おもに体の調子を整えるものとなる食品	③にんじん ほうれん草 ④にちろ ③きくらげ えのきたけ ④④キャベツ しょうが ④玉ねぎ	③にんじん 小松菜 ③玉ねぎ えのきたけ ④切り干しだいこん きゅうり	③にんじん パセリ ③キャベツ 玉ねぎ	③茶こにんにく ③④しいたけ 深ねぎ	②③トマト ③小松菜 ③④にんじん ④しめじ ③④玉ねぎ
おもにエネルギーの源となる食品	②米 ③④でんふん ④さとう 小麦粉 ③ごま油 ④油	③ごま油 ③④油 ④さとう ごま	②コッパパン ③しゃがいも ④パン粉 ③油 ④マーガリン(卵不使用) マーガリン(乳不使用)	②米 ③④さとう ④さつまいも ④ごま	②③④油 ④マーガリン(乳不使用) 生クリーム ③しょうゆ とりのガラスープ ②③④塩 ③④こしょう ④コンソメ
その他調味料	③ソース 酒 ③④しょうゆ ④塩	③とりのガラスープ かつお節(だし) 酒 みりん セラチン ③④しょうゆ ④塩	③とりのガラスープ コンソメ とりのガラスープ ④白ワイン こしょう ④塩 ガーリックパウダー	③酒 ③④しょうゆ ④みりん 米酢	③かつお節(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 611 kcal 25.4 g 1.7 g 中学生 734 kcal 29.9 g 2.2 g	小学生 585 kcal 22.3 g 2.1 g 中学生 720 kcal 26.8 g 2.5 g	小学生 602 kcal 32.4 g 2.3 g 中学生 702 kcal 36.0 g 2.6 g	小学生 638 kcal 22.7 g 1.6 g 中学生 791 kcal 28.2 g 2.2 g	小学生 851 kcal 31.1 g 1.7 g 中学生 811 kcal 38.6 g 2.5 g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 雑実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこといも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 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 いも類 雑実類