



7月給食予定献立表



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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
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こんにやくサラダ ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>⑤ジョア(マスカット) ④魚の茶パン粉焼き ②コッペパン ③ミートボールと豆のケチャップ煮</p>	<p>④小松菜のごま和え ②少なめわかめごはん ③きつねうどん</p>	<p>④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁</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。				「そぼろ」という名前は、ポルトガル語の「ソブラド(余りもの)」からきたという説や、素材を粗(あら)く切ることを表す、「粗(そ)おぼろ」からきたという説があります。きょうの温食には、とりそぼろが入っていますよ。	ホキは、オーストラリア南部からニュージーランド近海に生息する体長50~80cmほどの魚です。自身魚で脂質が少ないのが特徴です。きょうは、鹿屋産のお茶の葉とパン粉をまぶして焼いていますよ。	きょうの「小松菜のごま和え」には、いりごま、すりごま、ねりごまと3つの形態のごまを使っています。「ねりごま」は、いりごまをペースト状にしたもので、密度が高く、ごま加工品の中で最も栄養の吸収が良いとされています。	にらは強い香りがありますが、これは香り成分「アリシン」によるものです。「アリシン」は、スタミナアップに役立ったり、食欲を増進させたりする働きを持ちます。これからの暑い季節にぴったりな食材ですね！	
おもに体をつくるものとなる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品				③とり肉 大豆	③肉だんご 大豆 ④ホキ	③とり肉 油あげ さつまあげ	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう				①牛乳 ④海そう	①牛乳 ⑤ジョア(マスカット)	①牛乳 ②わかめ	①牛乳 ④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)				③かぼちゃ さやいんげん ③④にんじん	③にんじん ブロッコリー ④せん茶	③葉ねぎ ほろれん草 ③④にんじん ④小松菜	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類				③しいたけ しょうが ③④玉ねぎ こんにやく ④キャベツ 枝豆 コーン	③玉ねぎ しめじ 枝豆	③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④キャベツ コーン	③④玉ねぎ ④にんにく しょうが
おもにエネルギーのもととなる食品	5群	こく類・いも類・さとう				②米 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう	②コッペパン ③じゃがいも さとう ④パン粉	②米 ③うどん ④さとう	②米 ③でんぶん ④さとう
	6群	油脂(油類)・種実類				③油 ④ごま ごま油	③油	④ごま ごま油	④油
その他調味料	だしや調味料など				③みりん 酒 ③④しょうゆ ④塩 こしょう 米酢	③ケチャップ とりがらスープ とんかつソース コンソメ ③④塩 ④白ワイン こしょう ガーリックパウダー	③酒 みりん かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス	
栄養価	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	小学生 600 kcal 24.4 g 1.8 g	小学生 632 kcal 36.1 g 2.4 g	小学生 598 kcal 25.2 g 2.7 g	小学生 617 kcal 29.0 g 1.8 g	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	中学生 754 kcal 31.0 g 2.3 g	中学生 778 kcal 42.7 g 3.1 g	中学生 767 kcal 32.6 g 3.4 g	中学生 778 kcal 37.1 g 2.5 g	
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 果物	卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)			
こんだてめい	<p>④ひじきとくみの和えもの ②ごはん ③肉じゃが</p>	<p>⑤七タゼリー ④鹿屋茶入りそぼろふりかけ ②ごはん ③魚そうめん汁</p>	<p>⑤マーシャルピンズ ④フルーツポンチ ②コッペパン ③クリームシチュー</p>	<p>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</p>	<p>④きびなごのあめ煮 ②ごはん ③豚汁</p>			
今日の献立について	じゃがいもの芽(め)や緑色の部分には、「ソラニン」や「チャコニン」という天然とくそが多く含まれています。これらを多く含むじゃがいもを食べると、吐き気やおうと、腹痛などの症状が起ることがあります。料理に使う時は、注意してくださいね。	きょうは、七夕の行事食です。温食は、魚そうめんを天の川、オクラを星に見立てています。野菜は、種類によって切り口の形が様々なので、どの野菜がどんな切り口をしているかおうちで実際に切って、見てみるのもいいですね！	チーズには、たんぱく質やカルシウムなど成長期に必要な栄養素が多く含まれています。きょうの給食のように、料理の一部に取り入れるだけでなく、間食として、チーズを取り入れるのもいいですね。	カシューナッツは、南米原産の「カシューナツノキ」と呼ばれる木になり、普段食べているのは、種の部分です。カシューナッツの形にちなんで、日本では、「勾玉(まがたま)の木」とも呼ばれています。	きびなごは、体調10cmほどの二シソ科の魚です。体に帯(おび)状のしまようがあり、鹿児島の方で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれるようになったといわれています。			
おもに体をつくるものとなる食品	1群	③ぶた肉 厚あげ						
	2群	①牛乳 ④ひじき						
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群	③さやいんげん ③④にんじん						
	4群	③玉ねぎ 糸こんにやく 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	5群	②米 ③じゃがいも ③④さとう						
	6群	③油 ④くるみ ごま油						
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢							
栄養価	小学生	611 kcal	25.1 g	1.9 g	小学生 601 kcal 23.3 g 2.2 g	小学生 608 kcal 26.2 g 1.7 g	小学生 641 kcal 31.9 g 2.3 g	小学生 653 kcal 27.7 g 2.3 g
	中学生	772 kcal	32.0 g	2.7 g	中学生 747 kcal 29.6 g 2.9 g	中学生 758 kcal 33.0 g 2.4 g	中学生 819 kcal 41.0 g 3.0 g	中学生 829 kcal 35.3 g 3.1 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 きのこ類	豆 乳製品 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 種実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類			

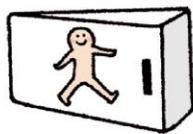
日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	7月の第3月曜日は「海の日」です。  海にありがとうの気持ちを伝えて、「海に囲まれている日本がもっと豊かになりますように」とお願いをする日  
こんだてめい	 ④にがりとぶた肉の揚げがらめ  ②少なめごはん ③かいのこ汁	 ④ピンパ  ②ごはん ③とりつくねスープ	 ⑤フローズンピーチ ④ツナと小松菜のソテー  ②黒とうパン スパゲッティ ③ひき肉とごぼう	 ④海そうサラダ  ②麦ごはん ③夏野菜カレー	
今日の献立について	「かいのこ汁」という呼び名は、粥(かゆ)の子がなまったものです。お盆のごちそうとしてお供える白がゆの子、すなわち、添え物の意味からきています。夏野菜を入れてお盆に作られる精進料理であり、8月14日、15日の朝に作って仏前にお供えします。	にんじんなどの色の濃い野菜、いわゆる「緑黄色野菜」は、β-カロテン、カルシウム、食物繊維を豊富に含んでいます。栄養が多く含まれているだけでなく、料理に彩りをプラスすることもできます。	パスタとは、イタリア語で小麦粉と水を練り合わせて作られた食品のことをいいます。きょうの温食で使っている「スパゲッティ」はパスタの一種で、1.2mm以上の太さのぼう状、または、2.5mm未満の太さの管状の形をしたものを指します。	きょうのカレーには、夏野菜をたっぷり使っています。その中の「なす」について紹介します。なすは、90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。また、紫色の皮の色素成分である「ナスニン」は、生活習慣病の予防などに役立ちます。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 油あげ みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③昆布	③つくね(オイスターソース) とろろ ④ぶた肉 たまご ①牛乳	③とり肉 大豆 ④まぐろ油漬 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にがり 4群 ③なす こんにやく ごぼう	③にら ③④にんじん ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ ③④にんにく ④はくさいキムチ 大豆もやし しょうが	③パセリ ③④にんじん 小松菜 ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④えのきたけ ⑤もも	③かぼちゃ にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト ③玉ねぎ なす にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう でんぷん 6群 ④油 ごま	②米 ③パン粉 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②黒とうパン ③スパゲッティ ⑤さとう ③油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ④さとう ③油 ④ごま ごま油	
その他調味料	③かつお節(だし) ④塩 こしょう みりん しょうゆ	③中華だし 塩 ③④しょうゆ	③チキンガラスープ コンソメ 白ワイン ゼラチン ③④しょうゆ 塩 こしょう	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 オールスパイス ④しょうゆ 米酢	
栄養価	小学生 635 kcal 25.0 g 1.9 g 中学生 812 kcal 32.1 g 2.7 g	小学生 609 kcal 27.3 g 2.9 g 中学生 772 kcal 34.9 g 3.7 g	小学生 616 kcal 29.1 g 1.7 g 中学生 788 kcal 37.5 g 2.6 g	小学生 614 kcal 24.2 g 2.3 g 中学生 778 kcal 30.5 g 3.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこと類 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種類類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 きのこと類 いも類 果物	

夏休み期間も朝食をしっかりと食べよう!

朝食で3つのスイッチオン

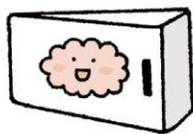


からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

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
2日(水)	魚の茶パン粉焼きの「カップ」	入ってきた食缶に重ねて入れる		9日(水)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分
2日(水)	ジョア	業者	業者	16日(水)	フローズンピーチ	業者	学校で処分
8日(火)	七夕ゼリー	業者	学校で処分				

