



# 9月分給食予定献立表

鹿屋市立南部中学校給食センター

※ 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	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のこなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	レバーには、鉄、ビタミンA、ビタミンB群、亜鉛(あえん)などの栄養素が豊富に含まれます。それぞれ貧血の予防や、皮膚や目の健康維持、疲労回復、味覚を正常に保つはたらきがあり、不足しがちな栄養素をたっぷりと含んでいるので、苦手な人もぜひ食べてください。	きょうは、ドーナツを揚げてみました。ドーナツは、オランダの「ドウ(生地)」の上に「ナッツ(くるみ)」がのった揚げ菓子が名前の由来となっているといわれています。ドーナツはアメリカに伝わり、穴が空いたリング状のものが生まれたといわれています。	学校給食でおなじみの「ムース」は約47年前に福岡県にある会社で開発されたデザートです。練乳をたっぷり使った「ババロア」ですが、当時ヨーロッパで流行していた「ムース」を商品名にしたそうです。九州地方の学校給食では定番のデザートです。	きょうのカレーには、今が旬の「なす」を使用しています。なすのきれいな紫色は、ポリフェノール一種で「ナスニン」という色素です。目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスニンは皮の部分に含まれているので、皮も食べるようにしたいですね。
おもに体をくつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 豆腐 みそ ④とり肉(レバー・もも)	②卵 ②③大豆 ③ぶた肉	③豆腐 ④とり肉 さつまあげ 油揚げ	③ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	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 チンゲン菜 ④にら	③トマト パセリ ③④にんじん	③葉ねぎ ③④にんじん	③にんじん
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 ③トック(小麦粉) ④じゃがいも でんぶん さとう	②小麦粉 ②④さとう ③ペナネ	②米 ④さとう ⑤水あめ	②米 ③じゃがいも ④さとう
その他調味料	だしや調味料など	③とりからスープ 中華スープ セラチン トウバンジャン ③④酒 しょうゆ ④みりん	②ベーキングパウダー ②③④塩 ③ワイン ケチャップ ソース セラチン ローリエ デミグラスソース ③④こしょう ④しょうゆ 米酢	②すし酢 ③花かつお(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ③④⑤塩	③アレルゲンフリーカレーフレーク オールスパイス カレー粉 塩 ワイン こしょう ケチャップ ソース
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 633 kcal 27.2 g 2.1 g 中学生 819 kcal 34.7 g 2.7 g	小学生 623 kcal 26.7 g 2.4 g 中学生 757 kcal 32.7 g 3.0 g	小学生 596 kcal 21.8 g 2.7 g 中学生 745 kcal 27.6 g 3.7 g	小学生 653 kcal 21.0 g 1.7 g 中学生 843 kcal 26.8 g 2.1 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりまよう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類	魚 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	卵 豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 種実類

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。	春雨は、中国で生まれた食べ物で、「緑豆(りょうとう)」という豆が原料になります。そのほかにも、さつまいもやじゃがいものでんぷんから作られるものもあります。日本には約800年ほど前に伝わり、作る時の様子が春に降る静かな雨のようだと「春雨」と名前がつけられました。	ハンバーグの起源は、18世紀頃ドイツの港町ハンブルグで人気のあったステーキだといわれています。18~20世紀前半に多くのドイツ人がアメリカに移住しました。彼らがよく食べているひき肉料理をアメリカ人は、「ハンブルグ風ステーキ(ハンバーグステーキ)」と呼ぶようになったそうです。	ごまは、「不老長寿の薬」とも称され、中国の楊貴妃も好んで食べたといわれます。良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、セサミンといふ成分には、抗酸化作用や肝機能強化、老化防止効果もあるといわれています。	アーモンドは、バラ科サクラ属の植物で、桜に似た花を咲かせます。果実は杏子(あんず)の実に似ていますが渋みが強く食べられません。わたしたちが食べているのは、種の殻を取り除いた中身の部分です。
おもに体をくつくるものになる食品	1群 ③いか ③④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 豆腐 みそ ④わかめ	③ベーコン いんげん豆 ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	③とり肉 卵 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③もやし ③④キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく ④たけのこ しょうが	③④にんじん	③にんじん パセリ	③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜	③④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	2群 ②米 ③ちゃんぽんめん ④小麦粉 春雨 さとう 3群 ③④油 ごま油	②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨	②パン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう	②米 ③でんぶん ③④さとう	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④はちみつ
その他調味料	③とりからスープ 白湯(乳) セラチン 中華スープ こしょう 酒 ③④しょうゆ 塩	③酒 ケチャップ トウバンジャン ③④しょうゆ ④塩 りんご酢	③コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ ソース デミグラスソース ワイン	③花かつお(だし) 酒 塩 ③④しょうゆ みりん	③花かつお(だし) みりん 塩 ③④しょうゆ ④りんご酢
栄養価	小学生 604 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 754 kcal 28.8 g 2.5 g	小学生 603 kcal 23.4 g 2.3 g 中学生 774 kcal 29.9 g 3.0 g	小学生 594 kcal 22.3 g 2.5 g 中学生 756 kcal 28.5 g 3.3 g	小学生 605 kcal 24.8 g 2.3 g 中学生 776 kcal 31.7 g 3.0 g	小学生 613 kcal 23.3 g 2.0 g 中学生 788 kcal 29.7 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類

※今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。(検収をお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
4(木)	ムース	業者	学校で処分	22(月)	ホイイル焼きのホイイル	給食センター	入ってきた食缶の中
				24(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分

# 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ことがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい		かのや食育の日① ④魚そば ②ごはん ③冬瓜のみそ煮	④オーロラチキン ②コッペパン ③ほうれん草とたまごのスープ	④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③カレーうどん	かのや食育の日① ④きびなごのアングラース ②ごはん ③豚汁
今日の献立について	 敬老の日	冬の瓜(ウリ)と書いて、「とうがん」とよみます。冬という字を使いますが、れっさとした夏の野菜です。冬まで保存できることから、このような名前がきました。大きいものは20kg以上にもなります。 ③ぶた肉 厚揚げ みそ ④かつおフレーク 卵 ①牛乳 ③にんじん さやいんげん ③冬瓜 ごぼう こんにゃく ④④しょうが ④枝豆 ②米 ④④でんぶん ④さとういも ④④さとう ④④油 ③花かつお(だし) 酒 ④④しょうゆ みりん	たまごにはほみが成長するために必要なたんぱく質の栄養成分が含まれているため、「完全栄養食品」と呼ばれます。日本では卵焼きやオムレツ、スープ、お菓子などいろいろな料理に使われ、世界的にも消費量が多い国です。 ③卵 ④④とり肉 ④みそ ①牛乳 ③にんじん ほうれん草 ③たまねぎ コーン ④枝豆 ②パン ③④でんぶん ④じゃがいも さとう ④油 ③とりからスープ コンソメ しょうゆ ④④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	ごぼうは、食物せんいを豊富に含んだ体に良い食べ物です。食物せんいは、体に不要なものを外に運び出し、血糖やコレステロールの増加を抑えてくれます。十分な効果を得られるようによくかんで消化吸収を高めましょう。 ③とり肉 ①牛乳 ④④にんじん ③たまねぎ 深ねぎ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン ②米 ③うどん ③油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用) ③花かつお・昆布(だし) カレー粉 ゼラチン アルゲンターレ-カレーフレーク ソース ④しょうゆ	きょうの豚汁にはさつまいもを使用しています。鹿屋市は、「紅はるか」という品種のさつまいもの栽培が盛んで「かや紅はるか」としてブランド化し、品質管理をしています。「紅はるか」は甘みが強く、しっとりとした食感が特徴で、全国的にも人気があります。 ③ぶた肉 油揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご ③にんじん 葉ねぎ ③たいこん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが ②米 ③さつまいも ④④さとう ④④米粉 でんぶん ④④油 ③花かつお(だし) しょうゆ みりん ④ソース
おもに体をつくるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
おもに体の調子を整えるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
おもにエネルギーのもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
その他調味料	③花かつお(だし) 酒 ④④しょうゆ みりん	③花かつお(だし) 酒 ④④しょうゆ みりん	③とりからスープ コンソメ しょうゆ ④④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	③花かつお・昆布(だし) カレー粉 ゼラチン アルゲンターレ-カレーフレーク ソース ④しょうゆ	③花かつお(だし) しょうゆ みりん ④ソース
栄養価	小学生 665 kcal 27.4 g 2.2 g 中学生 857 kcal 35.0 g 2.9 g	小学生 600 kcal 29.1 g 2.5 g 中学生 770 kcal 37.5 g 3.1 g	小学生 624 kcal 20.6 g 2.2 g 中学生 801 kcal 26.4 g 2.6 g	小学生 642 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 827 kcal 32.6 g 2.8 g	小学生 642 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 827 kcal 32.6 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類
日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	④さばのホイル焼き ②ごはん ③冬瓜そばろ汁		⑤レーズンクリーム ④フルーツ白玉 ②コッペパン ③ポークビーンズ	⑤ちくわのお茶揚げ(小2個・中3個) ④鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯(スープ)	④キャベツの塩昆布あえ ②ごはん ③高野豆腐の卵とじ
今日の献立について	さばなどの背中の青い魚のあぶらには、体によいと言われるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれています。血液をきれいにしたり、肥満を予防したりしてくれます。 ③とり肉 ④さば みそ ①牛乳 ③にんじん 小松菜 ③冬瓜 たまねぎ しいたけ しめじ しょうが ②米 ③でんぶん ④さとう 米粉 ③油 ③花かつお(だし) しょうゆ 塩 酒 ④みりん	 秋分の日	トマトは、南アメリカのペルーで生まれ、コロンブスによってヨーロッパに伝えられました。日本へは江戸時代の中頃に伝わってきましたが、その頃は「赤なす」とよばれ、食べずに眺めて楽しむだけでした。 ③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③トマト にんじん パセリ ③たまねぎ マッシュルーム ④パイナップル もも みかん ⑤レーズン ②パン ③じゃがいも ④④さとう ④白玉もち ③油 ③ケチャップ ワイン ソース コンソメ しょうゆ ローリエ	日本で生産されるお茶の7割は鹿児島県と静岡県で作られています。鹿児島県は1975年以降、48年間静岡に次いで生産量は2位でしたが、令和6年度ついに念願の第1位になりました。 ④とり肉 卵 ⑤ちくわ ①牛乳 ④葉ねぎ にんじん ⑤せん茶 ④しいたけ つばし漬 ②米 ④さとう ⑤小麦粉 ③油 ③とりからスープ 酒 ④④しょうゆ みりん ③塩	高野豆腐は、豆腐を寒い空気に置いて凍らせた、次にそのままゆっくり溶かします。豆腐の中の水がたけて、スポンジのようになります。これを何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなって、固い高野豆腐ができあがります。 ③とり肉 卵 高野豆腐 かつまあげ ①牛乳 ④塩昆布 ③葉ねぎ ④④にんじん 小松菜 ③たまねぎ しいたけ ④④キャベツ ④コーン ②米 ③さとう ③油 ③花かつお(だし) 酒 みりん しょうゆ 塩 ④ポン酢
おもに体をつくるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
おもに体の調子を整えるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
おもにエネルギーのもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅
その他調味料	③花かつお(だし) しょうゆ 塩 酒 ④みりん		③とりからスープ コンソメ しょうゆ ④④塩 こしょう ④ケチャップ みりん	③花かつお・昆布(だし) カレー粉 ゼラチン アルゲンターレ-カレーフレーク ソース ④しょうゆ	③花かつお(だし) しょうゆ みりん ④ソース
栄養価	小学生 617 kcal 26.9 g 2.0 g 中学生 743 kcal 31.2 g 2.4 g		小学生 616 kcal 23.7 g 2.0 g 中学生 777 kcal 30.2 g 2.6 g	小学生 583 kcal 22.5 g 2.8 g 中学生 758 kcal 29.5 g 3.7 g	小学生 577 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 743 kcal 32.6 g 2.8 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 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 その他の野菜 種実類	豆 豆 乳製品 小魚 海そう 種実類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類
日(曜)	29日(月)	30日(火)	<div data-bbox="877 1523 1276 1635" style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">さいがい そな 災害に備えて</h2> <p>9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。</p> </div> <div data-bbox="877 1836 1484 2172" style="text-align: center;"> <h3 style="color: orange;">お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>水</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>野菜ジュース</b></p>  <p>野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷涼保存すると保冷剤代わりに使えます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>チーズ・かまぼこ</b></p>  <p>初期の支援物資は炭水化物系が中心になってまいが、常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>菓子</b></p>  <p>米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。</p> </div> </div> </div>		
こんだてめい	④アップルサラダ ②ごはん ③ハヤシライス	④チャプチェ ②ごはん ③なめこスープ			
今日の献立について	イギリスには、「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるように、りんごには私たちの健康に良い栄養がたくさん含まれています。ポリフェノールや食物せんいが皮の部分にたくさん含まれているので、ぜひ皮ごと食べたいですね。 ③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ ③トマト さやいんげん ④④にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり りんご ②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油 ③パプリカ ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース ③④こしょう ④りんご酢 しょうゆ	なめこは、ブナやイタヤカエデなどの広葉樹の枯れ木や倒木などに発生します。なめこは滑(なめ)らかな子と書いて「滑子」という漢字で表されます。特有のぬめりは「ムチン」という成分によるものです。 ③卵 豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳 ③チンゲン菜 ④④にんじん ④小松菜 ③えのきたけ なめこ きくらげ ④白米(キムチ) しいたけ たけのこ にんにく しょうが ②米 ③でんぶん ④春雨 さとう ④ごま油 ③とりからスープ 中華スープ ④④しょうゆ ④酒			
おもに体をつくるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅			
おもに体の調子を整えるもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅			
おもにエネルギーのもとなる食品	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅	1 餅 2 餅 3 餅 4 餅 5 餅 6 餅			
その他調味料	③パプリカ ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース ③④こしょう ④りんご酢 しょうゆ	③とりからスープ 中華スープ ④④しょうゆ ④酒			
栄養価	小学生 636 kcal 22.8 g 2.0 g 中学生 820 kcal 29.0 g 2.5 g	小学生 574 kcal 25.2 g 2.2 g 中学生 740 kcal 32.1 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 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類			