



10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。

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	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ぶた肉と春雨のごま風味のため ②ごはん ③とりつくねスープ	④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③けんちん汁	④かかや茶入りそばろふりかけ ②麦ごはん ③ぶた肉と大根の煮物	④フルーツポンチ ②コッパパン ③ペンネのミートソースあえ
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。	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。	きびなごは、体に帯状のしまがあるのが特徴です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴にあわせて「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。	大根にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、免疫機能を高める効果があります。これからだんだんと寒くなってきます。かぜをひかないためにも、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう。	セロリには、「アピニン」や「ピラジニン」という香り成分が含まれています。「アピニン」には、不安やいらをさずめて、食欲増進や安眠効果があると言われています。また、「ピラジニン」には、血液をさらさらにする働きがあります。今日は温食にセロリを使っていますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉(つくね) とうふ ④ぶた肉	③とり肉 ④きびなご	③ぶた肉 厚揚げ ④とり肉 たまご	③ぶた肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳	①牛乳 ④きびなご	①牛乳	①牛乳 ③チーズ
おもにエネルギーのもとになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③にら ほうれん草 ④にんじん	③にんじん 小松菜	③④にんじん ④せん茶	③にんじん パセリ トマト
その他調味料	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんにく ④玉ねぎ 干しいたけ	③ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④しょうが	③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ ④えだまめ しょうが	③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん バイン もも
栄養価	5 群 ごく類・いも類・さとう	②米 ③コンスターチ パン粉 ③④さとう ④春雨	②米 ③さいとも ④小麦粉 てんぷん さとう	②米 ③さいとも ③④さとう	②コッパパン ③ペンネ ④ナタデココ さとう
家庭でとってほしい食品	6 群 油脂(油類)・種実類	③大豆油 ③④ごま油 ④ごま	③ごま油 ④油	③④油	③油 生クリーム
その他調味料	だしや調味料など	③塩 オイスターソース 中華だし ④④しょうゆ こしょう ④酒	③酒 かつお節(だし) ④④しょうゆ 塩 ④みりん	③かつお節(だし) ④④しょうゆ 酒 みりん	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン
栄養価	小学生 エネルギー 623 kcal 中学生 770 kcal	小学生 623 kcal 中学生 770 kcal	小学生 610 kcal 中学生 752 kcal	小学生 627 kcal 中学生 773 kcal	小学生 638 kcal 中学生 787 kcal
家庭でとってほしい食品	たんぱく質 25.1 g (g)	たんぱく質 25.1 g (g)	たんぱく質 20.1 g (g)	たんぱく質 28.6 g (g)	たんぱく質 27.2 g (g)
家庭でとってほしい食品	塩分 2.2 g (g)	塩分 2.6 g (g)	塩分 1.7 g (g)	塩分 2.1 g (g)	塩分 1.8 g (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 いも類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 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 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 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	④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁	④ひじきとくみの和えもの ②少なめごはん ③五目うどん	⑤ブルーベリージャム&マーガリン ④ほうれん草とウィンナーのソテー ②コッパパン ケチャップ煮	④きわかめの酢のもの ②麦ごはん ③マーボー豆腐	④いわしのうめ煮 ⑤きゅうりのポン酢和え ②ごはん ③豆まめみそ汁
今日の献立について	にらは、独特のくさみにおいがあり、においをきらうという言葉がにらに変化してこの名前になったという説があります。また、食べるとうまいことを美(み)ら(み)らとい、それがにらに変化したといわれています。	くみは、最も古くから食べられていたナッツといわれ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。くみには、質の良い油が含まれています。よくかんで食べてください。	ブルーベリーには、目に良いといわれる青色の「アントシアニン」という成分が豊富に含まれています。今日は、10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、ブルーベリージャムを出しています。普段から、目を大切にしましょうね。	毎日の給食には、牛乳が必ずついています。牛乳には、不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などを作るものになり、成長期に欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がボロボロになる病気にならないためにも、今のうちから、しっかりとカルシウムを摂るようにしましょう。	今日は、いわしのうめ煮があります。いわしは、漢字で「鰯」と書きます。陸にあげるとすぐに弱ってしまう魚であることから、「弱し」が「鰯(いわし)」に転じて、このような漢字が使わ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になる食品	1 群 ④ぶた肉 大豆	③とり肉 さつまあげ	③とり肉(ご)とり肉 大豆 ④ウィンナー	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ	③とうふ 油あげ 大豆 豆腐 みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2 群 ①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3 群 ④チーズ	④ひじき	⑤乳	④きわかめ	③わかめ
その他調味料	3 群 ③にら 小松菜 ④④にんじん ④ピーマン ④④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③小松菜 葉ねぎ ④④にんじん ③玉ねぎ 干しいたけ ④きゅうり	③にんじん ブロッコリー ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが ④コーン ⑤ブルーベリー	③④にんじん ③玉ねぎ 根菜ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん もやし ④うめ ⑤きゅうり
栄養価	5 群 ②米 ③でんぷん ④さとう	②米 ③うどん ④さとう	②コッパパン ③じゃがいも てんぷん ③⑤さとう ⑤水あめ	②米 ③でんぷん ④さとう	②米 ④でんぷん ④さとう
家庭でとってほしい食品	6 群 ④油	④くるみ ごま油	③④⑤油 ④マヨネーズ(たまご不使用) ④バター	③油 ごま油 ④ごま	③ごま油
その他調味料	③酒 かつお節(だし) しょうゆ ④塩 ④カレー粉 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	③みりん 酒 かつお節(だし) 昆布(だし) ④しょうゆ ④米酢	③ケチャップ がらスープ とんかつソース コンソメ ④しょうゆ ④こしょう ③④⑤塩	③酒 トウバンジャン ケチャップ ④④しょうゆ ④米酢 塩	③煮干し(だし) ④しそエキス しょうゆ みりん 塩 ⑤ポン酢
栄養価	小学生 615 kcal 中学生 759 kcal	小学生 615 kcal 中学生 760 kcal	小学生 628 kcal 中学生 760 kcal	小学生 612 kcal 中学生 754 kcal	小学生 635 kcal 中学生 751 kcal
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 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いいたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
9日(水)	ブルーベリージャム&マーガリン	業者	学校で処分	30日(水)	ソース	給食センター	学校で処分
16日(水)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分		ジョア	業者	業者
22日(火)	りんごゼリー	業者	学校で処分				





10月分給食予定献立表

Bコース

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場合があります。

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい					かのや食育の日
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	1群	1群	1群	1群
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	2群	2群	2群	2群
おもにエネルギーの源となる食品	3群	3群	3群	3群	3群
その他調味料	4群	4群	4群	4群	4群
栄養価	5群	5群	5群	5群	5群
家庭でとってほしい食品	6群	6群	6群	6群	6群
日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい					
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	1群	1群	1群	1群
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	2群	2群	2群	2群
おもにエネルギーの源となる食品	3群	3群	3群	3群	3群
その他調味料	4群	4群	4群	4群	4群
栄養価	5群	5群	5群	5群	5群
家庭でとってほしい食品	6群	6群	6群	6群	6群
日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	10月は「食品ロス削減月間」!
こんだてめい					
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	1群	1群	1群	1群
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	2群	2群	2群	2群
おもにエネルギーの源となる食品	3群	3群	3群	3群	3群
その他調味料	4群	4群	4群	4群	4群
栄養価	5群	5群	5群	5群	5群
家庭でとってほしい食品	6群	6群	6群	6群	6群