

令和6年度



6月分給食予定献立表



Aコース

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	 ⑤きゅうりのポン酢和え ④あじフライ ②ごはん ③豚汁	 ④ひじきとくるみの和えもの ②ごはん ③とり肉のうま煮	 ④ドライカレー ②麦ごはん ③にらたま汁	 ④フルーツポンチ ②コッパパン ③パンネのミートソースあえ	 ④ぶた肉と春雨のごま風味いため ②ごはん ③けんちん汁
今日の献立について	今日は鹿児島県の郷土料理の一つである豚汁です。豚汁は全国各地で食べられていて、「ぶたじる」や「とんじる」と呼ばれています。北海道地方と九州地方では、「ぶたえし」と呼ばれることが多いようです。	ひじきは、くきの部分の「長ひじき」と葉の部分の「芽(め)ひじき」に分かれています。一般的に、長ひじきは歯ごたえがあり、芽ひじきはやわらかく、食べやすいと言われています。今日の和えものでは芽ひじきを使っています。好みや料理に合わせて使い分けられています。	にらの強い香りのもとである「アリシン」は、ビタミンB1という栄養素の吸収率を高め、体の中で糖分の分解を進める効果があります。また、体を温めたり、胃腸の働きを助けてくれたりします。今日にはにらたま汁ににらを使っています。	イタリアでは、小麦粉から作る製品を総称して「パスタ」と言います。その中で、マカロニ類には、ちょうちょう型、車輪型、貝がら型など様々な種類のものがあり、パンネはペン先の形をしたマカロニです。今日はミートソースで和えてあります。	これからだんだんと暑くなってきますが、夏バテによる食欲不振でだるさやつかれを感じる時は、ビタミンB1の不足が考えられます。ビタミンB1は、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える手助けをします。ぶた肉や玄米、大豆、ウナギなどに多く含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 みそ 厚あげ ④あじ 2群 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ①牛乳 ④ひじき	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③とうふ ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが ⑤きゅうり	③④にんじん ③玉ねぎ えだまめ 干しいたけ ④きゅうり	③小松菜 にら ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③にんじん パセリ トマト ④玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン もも	③小松菜 ③④にんじん ③ごぼう こんにゃく ③④干しいたけ ④たけのこ 玉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ④パン粉 小麦粉 ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④くるみ ごま油	②米 麦 ③でんぶん ④さとう ④油	②コッパパン ③パンネ ③油 生クリーム ④ナタデココ さとう	②米 ③さといも ④春雨 さとう ④ごま油 ④ごま
その他調味料	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④塩 ⑤ポン酢	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④ソース オールスパイス カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④こしょう
栄養価	小学生 626 kcal 25.1 g 1.9g 中学生 760 kcal 30.0 g 2.5g	小学生 626 kcal 26.5 g 2.0g 中学生 761 kcal 31.8 g 2.7g	小学生 604 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 732 kcal 32.9 g 2.4g	小学生 638 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 787 kcal 33.2 g 2.2g	小学生 587 kcal 22.9 g 1.9g 中学生 737 kcal 27.6 g 2.2g
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 果物 いも類 種実類	魚卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	 ④五目きんぴら ②ごはん ③根菜ごまみそ汁	 ④揚げどりのねぎソースがらめ ②ごはん ③たまごスープ	 ④くきわかめの酢のもの ②麦ごはん ③マーボー豆腐	 ⑤ふわっとみかん ④ツナと小松菜のソテー ②コッパパン ③クリームシチュー	 ④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③わかめうどん
今日の献立について	ごまは加工方法によって、様々に形を変えます。今日はみそ汁に「すりごま」と「ねりごま」を使っています。「すりごま」は、香りが良く、消化吸収が良いことが特徴です。「ねりごま」はごまの加工品の中でも最も栄養の吸収が良いと言われています。	トウバンジャンは中華料理の中でも四川料理でよく使われる、ピリツと辛い発酵調味料です。主な原料は大豆や赤とうがらしなどで、辛さを出すだけでなく、コクのある風味と少し酸味のある香りがつきます。今日は揚げどりのねぎソースがらめに使っています。	今日の小食には米酢という種類の酢を使っています。米のうま味をそのまま生かした「米酢」は、ほんのりとした甘味とまろやかな酸味が特徴的です。酢のもののやつつけもの、マリネなど加熱せずそのままいただく料理に向いています。	しめじは漢字で「占地、湿地」と書き、あたり一面にたくさん生えるという「占める」と湿った所に生える「湿る」の2つの意味を表します。味にくせがないため、和洋中いろいろな料理に合わせることができます。	ごぼうは、根菜類の中でも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になる食品	1群 ③厚あげ みそ ④ぶた肉 油あげ 2群 ①牛乳	③ベーコン たまご ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④くきわかめ	③とり肉 ④まぐろ油漬け ⑤豆乳 ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 油あげ ①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ④さやいんげん 4群 ③だいこん こんにゃく 根菜ねぎ しょうが ③④ごぼう ④糸こんにゃく	③にんじん 葉ねぎ ③えのきたけ 玉ねぎ ④根菜ねぎ しょうが	③④にんじん ③玉ねぎ 根菜ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ ④きゅうり コーン	③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ しめじ ④えのきたけ ⑤みかんジュース	③④にんじん ③玉ねぎ 根菜ねぎ 干しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも 6群 ④さとう ③ごま油 ③④ごま ④油	②米 ③春雨 ④でんぶん さとう ③④ごま油 ④油 ごま	②米 麦 ③でんぶん ③④さとう ③ごま油 油 ④ごま	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤もち粉 さとう ③油 ③④マーガリン(乳不使用)	②米 ③うどん ③油 ④ごま マヨネーズ(たまご不使用)
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒	③がらスープ 中華だし ③④しょうゆ 塩 こしょう ④みりん 米酢 トウバンジャン	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩	③酒 かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん ④こしょう
栄養価	小学生 642 kcal 27.7 g 2.0g 中学生 781 kcal 33.6 g 2.5g	小学生 655 kcal 26.3 g 2.7g 中学生 800 kcal 31.5 g 3.5g	小学生 638 kcal 29.5 g 2.3g 中学生 772 kcal 35.8 g 2.7g	小学生 664 kcal 29.2 g 2.2g 中学生 796 kcal 35.2 g 2.9g	小学生 632 kcal 23.3 g 2.3g 中学生 781 kcal 27.9 g 2.9g
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 きのこと類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

※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。(検収をよろしくをお願いします。)

13日(木)	ふわっとみかん	業者	学校	26日(水)	きざみのり	給食センター	学校
20日(木)	マヨネーズ	給食センター	学校	27日(木)	ジョア	業者	業者



A



6月分給食予定献立表



A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ことがあります。

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	 ④もやしとほうれん草のナムル ②ごはん ③肉じゃが	 ④お茶入りそばろ丼の具 ②ごはん ③豆めみそ汁	 ④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②少なめごはん ③きつねうどん	 ⑤ポイルキャベツ ⑥マヨネーズ ④照り焼きチキン ②パンズパン ③ミートボールと豆のケチャップ煮	 ④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具
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たくさん含んでいます。目やかみの毛、皮ふや粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAに富むカロテンや貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を丈夫にし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。	大豆には、たんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は、臓器や筋肉、皮ふ、髪、血液などを構成する上で欠かせない成分で、肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は「畑の肉」と呼ばれています。今日は、温食に大豆や大豆製品をたっぷり使っています。	きつねうどんは大阪が発祥(はっしょう)と言われている。大阪のあるうどん屋で、うどんに合わせるおかずとして、別の皿で油あげを提供していましたが、客がその油あげをうどんに乗せて食べるようになり、「きつねうどん」が誕生したといわれています。	今日は、自分で作る照り焼きバーガーです。パンにチキン、キャベツ、マヨネーズをはさんで食べてください。照り焼きチキンの表面がテカテカと光っているのはタレに含まれる糖分によるものなんです。	たまごの白身に含まれるリゾチームは、かぜぐずりにも含まれている成分です。殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあります。今日は、温食をごはんにかけて、親子丼にして食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳	①牛乳 ④海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく	③葉ねぎ ④にんじん ④せんだいこん もやし ④えだまめ しょうが	③にんじん 葉ねぎ ほうれん草 ③玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	③にんじん ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ えだまめ ④にんにく ④キャベツ	③葉ねぎ ④にんじん ③干しいたけ ④玉ねぎ ④キャベツ コーン えだまめ こんにゃく
おもにエネルギーの源になる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ④さとう ③油	②米 ③うどん ④さとう ④ごま	②パンズパン ③じゃがいも ④さとう ③油 ⑥マヨネーズ(たまご不使用)	②米 ③でんぶん ④さとう ④ごま ごま油
その他調味料	③みりん 酒 ④しょうゆ ④米酢	③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ④酒 みりん しょうゆ ④米酢	③ケチャップ からスープ トンカツソース コンソメ ④塩 ④みりん 酒 しょうゆ	③みりん 酒 かつお節(だし) ④しょうゆ 塩 ④米酢 しょうゆ
栄養価	小学生 612 kcal 26.5 g 2.0 g 中学生 743 kcal 32.2 g 2.6 g	小学生 600 kcal 25.1 g 2.1 g 中学生 724 kcal 30.1 g 2.7 g	小学生 604 kcal 25.2 g 2.1 g 中学生 741 kcal 30.9 g 2.6 g	小学生 642 kcal 31.1 g 3.1 g 中学生 777 kcal 37.4 g 3.9 g	小学生 624 kcal 27.0 g 2.3 g 中学生 755 kcal 32.2 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 乳製品 小魚 果物 きのこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 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 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	 ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン ②ごはん ③とりつくねスープ	 ④海そうサラダ ②ごはん ③チキンカレー	 ⑥きざみどり ④けいはんの具 ⑤がね ②麦ごはん ③けいはんの汁	 ⑤ジョア(いちご) ④ごまドレサラダ ②黒とうパン ③ひき肉とごぼうのスパゲッティ	 ④きびなごのかばやき風 ②ごはん ③さつまいも汁
今日の献立について	今日の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汁を意味する「ポンス」です。日本では、ポンスの「ス」の部分に「酢」が当てられ、「ポン酢」という言葉が広まりました。	えだまめは未成熟の大豆を収穫したものです。植物の分類上、大豆は豆類に属しますが、えだまめは野菜類に属します。一般的なえだまめは、うぶ毛が白い白毛種ですが、最近では、茶豆や黒豆も流通しています。	今日は、鹿児島県の郷土料理である「鶏飯(けいはん)」と「がね」が登場します。「がね」はさつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げた料理です。見た目が「か」(鹿児島弁で「がね」に似ていることからこの名前がつけられました。	きゅうりは、高血圧予防に効果があるカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の水分量を調整する働きや体を冷やす働きがあるので、これからの暑い時期にばてった体を冷ますのに役立つ野菜です。	「さつまいも汁」はとり肉を使った具だくさんのみそ汁のこと、鹿児島県の郷土料理の一つです。江戸時代に行われていたりと同士の戦いを闘鶏(とうけい)で負けたとりを野菜と煮込んで食べたことが始まりと言われています。
おもに体をつくるものになる食品	③つくね(とり肉) とろろ ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	④とり肉 たまご ①牛乳 ⑥のり	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤ジョア	③とり肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ほうれん草 にら ③④にんじん ④葉ねぎ ③干しいたけ ③④玉ねぎ にんにく ④しめじ しょうが	③にんじん ③玉ねぎ えだまめ にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ④干しいたけ つば漬け ⑤ごぼう	③小松菜 バセリ ③④にんじん ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ
おもにエネルギーの源になる食品	②米 ③パン粉 さとう ④でんぶん ③ごま油 ④油 マヨネーズ(たまご不使用)	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③小麦 ④さとう でんぶん ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油	②黒とうパン ③スパゲッティ ③油 ④ごまドレッシング(乳・たまご不使用)	②米 ④さとう ④油 ごま
その他調味料	③中華だし 塩 オイスターソース ④しょうゆ ④酒 ポン酢	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ワイン カレー粉 ④しょうゆ 米酢	③からスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤塩	③からスープ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 白ワイン ゼラチン	③かつお節(だし) ④④みりん ④しょうゆ 酒
栄養価	小学生 619 kcal 26.7 g 1.9 g 中学生 754 kcal 32.1 g 2.4 g	小学生 639 kcal 24.5 g 2.3 g 中学生 775 kcal 29.5 g 2.8 g	小学生 609 kcal 21.6 g 2.6 g 中学生 723 kcal 25.3 g 3.7 g	小学生 674 kcal 31.1 g 1.8 g 中学生 814 kcal 36.9 g 2.6 g	小学生 610 kcal 27.1 g 2.6 g 中学生 738 kcal 32.7 g 3.5 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 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類	魚 豆 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類

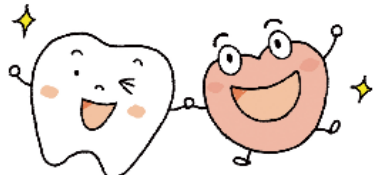
日(曜)	献立表の見かた
こんだてめい	 ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン ②ごはん ③とりつくねスープ
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるものになる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品
おもに体の調子を整えるものになる食品	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもにエネルギーの源になる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)
その他調味料	その他の野菜・果物・きのこ類
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間毎月19日は
食育の日

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

学校給食では、「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのある料理を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。