



7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)	1日(月)	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	今日は「ごぼう」についてお話しします。シャキシャキとした歯ごたえが特徴のごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるとされています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。	「にがうり」は別名「レイン」、「ツルレイン」ともいいます。沖縄では、「ゴーヤ」の愛称で親しまれています。独特の苦みがありますが、食べ慣れるとやみつきになるほどおいしいです。また、ビタミンCが豊富で、疲れした体を元気にしてくれます。	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労働者に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た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。	しょうがは、日本最古のスパイスとして古くから親しまれています。しょうがに含まれる辛み成分は、強い殺菌効果を持ち、がん予防に大きな期待がされています。また、食欲を増進させ、疲労回復や夏バテ解消に効果的です。でも一度に食べすぎるとお腹をこわしてしまうので、注意しましょうね。	「オクラ」という名前は、実は英語で、日本名は、「陸運根」または、「青納豆」というそうです。オクラの原産地はアフリカで、栽培には暑いところが適しているようです。なんと、日本の生産量の第1位は鹿児島県なんです。指宿市の「オクラ」は有名ですね。ネバネバに栄養がたっぷり含まれていますよ。
おもに体をつつものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	1群 ③とうふ ④とり肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③ベーコン インゲン豆 ④とり肉 ぶた肉 2群 ①③牛乳	1群 ③油揚げ みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	1群 ③魚そめん(たら) ③④油揚げ ④とり肉 さつまあげ かまぼこ 2群 ①牛乳
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群 ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり コーン	3群 ③小松菜 にんじん ④にがうり 3群 キャベツ えのきたけ	3群 ③にんじん パセリ ④トマト ③しめじ ③④たまねぎ ④にんにく しょうが ⑤きゅうり キャベツ	3群 ③たまねぎ えのきたけ ④根深ねぎ キャベツ しょうが にんにく ⑤みかん 果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	3群 ③オクラ はねぎ 小松菜 ③④にんじん ③えのきたけ ③④しいたけ ④ごぼう たけのこ 枝豆 ⑤みかん 果汁 ぶどう果汁 レモン果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④さとう 6群 ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	5群 ②米 ③④でんぷん ④さとう 6群 ③ごま油 ③④ごま ④油	5群 ②パンズパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう 6群 ③マーガリン クリーム 油	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ④油	5群 ②米 ④さとう 6群 ④油
その他調味料	③かつお節・こんぶ(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレー粉 ゼラチンソース ④しょうゆ りんご酢	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ ④しょうゆ 塩 ④みりん 酒	③コンソメ しょうゆ ③④塩 ⑥マイティソース	③かつお節・こんぶ(だし) ④みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④塩 みりん
栄養価	小学生 645 kcal 19.4 g 2.0 g 中学生 827 kcal 24.9 g 2.6 g	小学生 608 kcal 23.7 g 1.8 g 中学生 773 kcal 30.3 g 2.6 g	小学生 603 kcal 25.0 g 2.6 g 中学生 773 kcal 32.3 g 3.5 g	小学生 567 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 717 kcal 33.9 g 2.8 g	小学生 591 kcal 24.2 g 2.9 g 中学生 752 kcal 31.2 g 3.9 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類	魚 卵 豆 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 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 その他の野菜 果物 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	家常豆腐(かじょう豆腐)は、中国で親しまれている家庭料理のひとつで、中国語では、ジャージャンドウフといいます。家庭で、常に(よく)食べられる揚げ豆腐を使った四川省発祥の料理です。家常とは、「家庭の日常」という意味だそうです。	「チキン南蛮」は、お隣宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に洋食店のまかない料理として作られたのが始まりといわれています。当時は、「鶏から揚げ甘酢漬」と呼ばれる料理だったそうです。その後、タルタルソースをかけ、サラダなどを添える現在のスタイルになり、人気が出てきたようです。	ニラは、「なまけ草」ともよばれています。それは、一度植えると、刈り取った後の株からふたたび新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えるからです。手間がかからず、なまけていても育つことから、「なまけ草」と呼ばれるようになったのだそうです。今日は、豚みそに使っています。	「ペペロンチーノ」とは、正式には、「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアーリオはにんにく、オーリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。今日は、ごぼうが主役の、辛さひかえめのペペロンチーノです。	「かいのご汁」という呼び名は、「粥の子」がなまったものです。これは、粥の子、つまりお盆のごちそうとしてお供えする白がゆの子(添えもの)の意味からだとされています。大豆や夏野菜、こんぶなどを入って作られる精進料理で8月14・15日の朝に作って仏前にお供えします。
おもに体をつつものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④わかめ	1群 ③ぶた肉 とうふ みそ ④とり肉 2群 ①牛乳	1群 ③たまご とうふ ④ぶた肉 大豆 みそ 2群 ①牛乳 ③のり	1群 ③とり肉 ベーコン 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ③大豆 油揚げ みそ ④プரி 2群 ①牛乳 ③こんぶ ⑤わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら ③④にんじん 4群 ③根深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン	3群 ③にんじん チンゲンサイ ④パセリ 4群 ③白菜キムチ 大豆もやし しょうが ④たまねぎ	3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④にら 4群 ③えのきたけ なめこ キクラゲ ④ごぼう ④しょうが	3群 ③ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく ④みかん バイン もも 4群 ③オリーブオイル	3群 ③なす ごぼう こんにやく ④しょうが ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ④④さとう ④はるさめ 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	5群 ②米 ③トック ④でんぷん さとう 6群 ③ごま油 ③④油 ⑤タルタルソース(乳・卵不使用)	5群 ②米 ③でんぷん ④④さとう 6群 ④ピーナッツ ごま 油	5群 ②コッパン ③スパゲティ ④ゼリー ⑤タヂロコ さとう ⑤メープルゼリー 6群 ③オリーブオイル	5群 ②米 ④さとう でんぷん 6群 ④油
その他調味料	③トウバンジャン しょうゆ みりん ③④しょうゆ ④塩 りんご酢	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ ④しょうゆ ③④しょうゆ ④塩 しょうゆ 米酢	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ ④みりん 酒	③塩 しょうゆ しょうゆ ワイン ゼラチン とうがらし	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ポン酢
栄養価	小学生 638 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 806 kcal 32.6 g 3.1 g	小学生 697 kcal 27.8 g 2.3 g 中学生 848 kcal 33.0 g 2.8 g	小学生 606 kcal 27.1 g 2.1 g 中学生 767 kcal 34.7 g 2.8 g	小学生 640 kcal 22.2 g 1.9 g 中学生 816 kcal 28.3 g 2.6 g	小学生 616 kcal 25.6 g 2.2 g 中学生 743 kcal 29.8 g 2.7 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 種実類	肉 卵 乳製品 小魚 果物 きのこと類 いも類 種実類

日(曜)	献立表の見かた	16日(火)	17日(水)	18日(水)	衛生に気をつけよう!
こんだてめい	④ ① 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。	⑤フローズン洋なし ① ④ブロッコリーのごまドレサラダ	④チャブチ	かはや食育の日 ⑤プリン ① ④魚の茶パン粉焼き	 清潔なハンカチを毎日用意
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。	夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。夏野菜には、夏バテ・夏風邪の予防が期待できるビタミンを含む野菜が多くあります。また、身体を冷やす効果もあります。今日の給食には、「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「パプリカ」などが登場します。しっかりと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食卓に海藻がよく登場します。このように海藻を頻りに食べるのは、日本と韓国くらいだそうです。海藻はエネルギーは控え目ですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物繊維を多く含み、世界でもヘルシーフードとして注目されています。	今日は、「ホキ」という白身のお魚を使っています。タラの仲間です。主にオーストラリアやニュージーランド海域の水深200メートルから700メートルに住んでいる深海魚です。大きなひとと、細長い体特徴の魚です。日本では、白身魚フライとしておなじみの食材です。	 食べる前はせっけんで手洗い
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とり肉 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ③青のり	③ベーコン ④ホキ ⑤たまご ①牛乳	 よく火を通して食べる
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	③かぼちゃ 黄パプリカ ピーマン ④たまねぎ にんにく ブルーン ④キャベツ コーン ⑤洋なし	③④にんじん ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ たけのこ しいたけ しょうが	③にんじん トマト 小松菜 ④せん茶 ③たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	 保管は冷蔵庫で。早めに食べきる
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 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ⑤さとう ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油	②コッパン ③マカロニ ④パン粉 ⑤さとう ③④オリーブオイル ⑤油	
その他調味料	だしや調味料など	③アレルゲンフリーカレー 塩 こしょう ワイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース	③鶏からスープ 塩 ③④しょうゆ 酒	③チキンピジョン コンソメ しょうゆ ③④ワイン 塩 こしょう ④ガーリックパウダー	
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 702 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 896 kcal 28.9 g 2.8 g	小学生 582 kcal 27.3 g 2.3 g 中学生 738 kcal 35.0 g 3.1 g	小学生 579 kcal 25.6 g 2.5 g 中学生 706 kcal 30.0 g 3.1 g	
家庭でつってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 きのこと類	魚 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	小魚 海藻 その他の野菜 果物 いも類 種実類	

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとすることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

※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。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(水)	マイティソース	給食センター	学校で処分	11(木)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分
5(金)	七夕ゼリー	業者	学校で処分	16(火)	フローズン洋なし	業者	学校で処分
10(水)	おむすびころんちよ	給食センター	学校で処分	18(木)	プリン	業者	学校で処分