



2月分給食予定献立表

Aコース
(中学校)

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。★印は中学3年生によるリクエスト献立です。

| 日(曜) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| こんだてめい | ⑤福豆 ④大根サラダ ②ごはん ③★チキンカレー | ④チャプチェ ②ごはん ③青のり卵スープ | ④ふたみそ ③とり肉と大根の煮物 ②ごはん | ④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③ちゃんぽん | ⑤黒豆きなこクリーム ④★チーズポテト ②コッパパン ③ミネストローネ |
| 今日の献立について | 「節分」は、季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日に特に大切にされ、行事として今も伝えられています。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくることを考え、それを追い払うために豆まきをするようになったそうです。 | 海そうは、陸上の草や木と同じように太陽の光を浴びて大きくなり、「果胞子(かほうし)」というタネを作り増えています。骨や歯の成長に欠かせないカルシウムなどのミネラルを多く含んだ食品です。一度に食べられる量はそれほど多くないので、毎日少しずつ食べたいですね。 | 豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。材料はその名のとおり、豚肉とみそですが、給食では、香りのいい野菜やピーナッツ、ごまなどを加えています。ごはんといっしょに食べてください。 | 「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。 | トマトには、「トマトが赤くなる」という遺伝子が含まれています。免疫力を高めて病気を防いでくれたり、髪の毛や肌をきれいに保つ働きもあります。今日はたくさんトマトを使ってイタリアの家庭料理「ミネストローネ」を作ってみました。 |
| おもに体をつくるもとになる食品 | 1群 ③とり肉 ④まぐろフレーク ⑤大豆 2群 ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ | ③とり肉 卵 ④ふた肉 ①牛乳 ③青のり | ③とり肉 厚揚げ ④ふた肉 大豆 みそ ①牛乳 | ③ふた肉 いか ①牛乳 | ③④ベーコン ⑤きなこ ①牛乳 ④チーズ ⑤乳 |
| おもに体の調子を整えるもとになる食品 | ③④にんじん ③たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく ブルーン ④大根 きゅうり コーン | 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 干しいたけ たけのこ しょうが | ③④にんじん ④にら ③大根 干しいたけ ごんにやく ④④ごぼう ④しょうが | ③葉ねぎ ③④にんじん ③キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく ④ごぼう きゅうり コーン | ③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ ③キャベツ セロリ マッシュルーム ③④たまねぎ ④コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | ②米 ③じゃがいも ⑤さとう 水あめ ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) | ②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油 | ②米 ③じゃがいも さとう ④黒ごとう ③④油 ④ごま ピーナッツ | ②米 ③ちゃんぽん ③油 ごま油 ④ごまドレッシング(乳卵不使用) | ②コッパパン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう ③⑤油 ④マーガリン |
| その他調味料 | 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 ワイン ケチャップ ソース ③④塩 こしょう | ③とりからスープ 塩 ③④酒 しょうゆ | ③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん 酒 | ③とりからスープ 白湯(乳) 塩 こしょう ゼラチン 中華だし 酒 ③④しょうゆ | ③チキンブイヨン しょうゆ ワイン ③⑤塩 ③④コンソメ こしょう |
| 栄養価 | 小学生 708 kcal 24.3 g 1.9 g 中学生 873 kcal 29.1 g 2.6 g | 小学生 582 kcal 27.3 g 2.2 g 中学生 706 kcal 33.2 g 3.0 g | 小学生 641 kcal 29.8 g 2.0 g 中学生 780 kcal 36.8 g 2.6 g | 小学生 600 kcal 23.5 g 2.1 g 中学生 741 kcal 28.2 g 2.6 g | 小学生 614 kcal 21.4 g 2.5 g 中学生 741 kcal 25.4 g 3.0 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類 | 魚 豆製品 乳製品 小魚 果物 種実類 | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 | 魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 | 魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類 |
| 日(曜) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
| こんだてめい | ④★ピビンバの具 ②ごはん ③春雨スープ | ④きびなごのピーナッツがらめ ②ごはん ③豆乳なべ | ⑥ヨーグルト ④手作りチョコチップケーキ ②揚げめん ③皿うどんの具 | ④★ゼリー入りフルーツポンチ ②コッパパン ③ブラウンシチュー | |
| 今日の献立について | キムチは韓国の漬物です。塩漬けにした野菜を唐辛子などの香辛料と一緒に漬けて作ります。野菜があまりとれなくなる寒い冬にも野菜が食べられるように、保存食として作られるようになりました。 | けんこく きねん ひ 建国記念の日 | きびなごは、丸ごと食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとることが出来ます。苦手な人もたべやすいように油でカラリと揚げて、甘辛い味付けにしてみました。歯ごたえもあるので、よかんんで食べてください。 | きょうは、給食センターで「チョコチップケーキ」を焼きます。いつもの給食作りより手の込んだ作業なので、約3000個も焼くのはとても大変ですが、給食センターのみなで力を合わせて一生懸命作ります。みなさんによるこんでもらえますように…。 | カルシウムは骨を作るのに最も大切な栄養素で、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。しかし、日本人の食事にはカルシウムが不足しているといわれています。なので毎日の給食に牛乳が登場します。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと牛乳を飲んで、丈夫な体をつりましょう。 |
| おもに体をつくるもとになる食品 | ③ベーコン ④ふた肉 卵 ①牛乳 | ③ふた肉 豆腐 豆乳 油揚げ ①牛乳 ④きびなご ③にんじん 水菜 | ①牛乳 ④きびなご ③にんじん 水菜 ③白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ | ①④牛乳 ⑤ヨーグルト ③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが | ①牛乳 ③にんじん ブロッコリー トマト ③たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも みかん |
| おもに体の調子を整えるもとになる食品 | ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 ③たまねぎ きくらげ ④大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが | ③白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ | ③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが | ③にんじん 葉ねぎ ③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが | ③たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも みかん |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | ②米 ③春雨 ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま | ②米 ③春雨 ④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま | ②米 ④でんぷん さとう ③ごま ④油 ピーナッツ | ②揚げめん ③でんぷん ③④さとう ④小麦粉 はちみつ チョコチップ ③ごま油 ④油 | ②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④りんごゼリー ③マーガリン 油 |
| その他調味料 | ③とりからスープ 塩 こしょう 中華だし ③④しょうゆ | ③かつお節(だし) とりからスープ 塩 ③④しょうゆ みりん ④酒 | ③とりからスープ 中華だし 酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう ④ベーキングパウダー | ③チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 ビーフシチュー | |
| 栄養価 | 小学生 568 kcal 23.0 g 2.8 g 中学生 684 kcal 27.6 g 3.8 g | 小学生 634 kcal 28.9 g 1.9 g 中学生 770 kcal 35.3 g 2.6 g | 小学生 595 kcal 23.4 g 1.7 g 中学生 774 kcal 28.4 g 2.0 g | 小学生 572 kcal 23.1 g 2.5 g 中学生 704 kcal 27.7 g 3.2 g | |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 | 魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 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 いも類 種実類 | 魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類 | |

| 日(曜) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(水) | 21日(金) |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| こんだてめい | | | | | |
| 今日の献立について | 「豆まめみそ汁」には、すがたを変えた大豆がたくさん入っています。まずは、ゆで大豆、そして豆腐に油揚げ、豆乳です。最後にみそ汁に欠かせない味噌です。豆乳が入っていることで、まろやかなやさしい味に仕上がっています。 | 高野豆腐は、豆腐を寒い冬に外に置いて凍らせ、次にそのままゆかり溶かします。豆腐の中の氷がとけて、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、固い高野豆腐になります。今では、工場で冷凍庫を使って作られるようになりました。 | 「豚なんこつのみそ煮」は、ぶつ切りにしたなん骨つきの肉を油で炒め、焼酎で臭みをとった後、大根やこんにやくといっしょにやわらかく煮た料理です。黒砂糖と生姜をきかせた甘めのみそ味です。骨に気がつけながらたべてください。 | 「春巻き」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を食材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。 | ごまは、良質の脂質や、ビタミン、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。また、香りがよく、どんな料理に入れても味がよくなります。そのため、気まずいことや失敗をうまくかわしてわからないようにすることを「ごまかす」というようになったといわれています。 |
| おもに体をつくるもとなる食品 | 1群 ③大豆 ④豆乳 ④油揚げ ④みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③わかめ | 1群 ①牛乳 2群 ③④とり肉 ④ぶた肉 ④大豆 | 1群 ①牛乳 2群 ③わかめ | 1群 ①牛乳 2群 ③④ぶた肉 | 1群 ①牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ④ひじき 2群 ③パセリ ③④にんじん |
| おもに体の調子を整えるもとなる食品 | 3群 ③にんじん ④葉ねぎ 4群 ③大根 ③④たまねぎ ④ごぼう | 3群 ③にんじん ④葉ねぎ ④小松菜 ⑤ブロッコリー 4群 ③キャベツ ④干しいたけ ③④たまねぎ | 3群 ③④にんじん 4群 ③大根 ④ごぼう ④こんにやく ④しょうが ④もやし ④きゅうり ④コーン | 3群 ③干しいたけ ④枝豆 ③④たけのこ ④キャベツ ④たまねぎ ④きくらげ ④しょうが ④にんにく 4群 ②米 ③④でんぶん さとう ④小麦粉 ④春雨 | 3群 ③たまねぎ ④マッシュルーム ④にんにく ④キャベツ ④きゅうり 4群 ②たまねぎ ②マッシュルーム ④じゃがいも |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ④さとう 6群 ④油 | 5群 ②米 ③④さとう ④パン粉 ④でんぶん 6群 ③④油 ⑤ごま | 5群 ②米 ③④さとう ④黒さとう ④春雨 さとう 6群 ③油 ④ごま油 ④ごま | 5群 ②米 ③④でんぶん さとう ④小麦粉 ④春雨 6群 ③④ごま油 ④油 | 5群 ②コッパパン ②③さとう ③じゃがいも 6群 ②③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ④ごま |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) ④しょうゆ ④みりん ④酒 | ③酒 ④みりん ③⑤かつお節(だし) ③④⑤しょうゆ ③④塩 ④こしょう | ③焼酎 ③④しょうゆ ④塩 りんご酢 | ③中華だし ④酒 ③④しょうゆ ④塩 | ②ココアパウダー ③ワイン ④しょうゆ ④ケチャップ ③ソース ④コンソメ ③④④塩 ④こしょう |
| 栄養価 | 小学生 661 kcal 28.1 g 2.2 g 中学生 819 kcal 34.1 g 3.0 g | 小学生 668 kcal 31.1 g 1.9 g 中学生 837 kcal 38.7 g 2.7 g | 小学生 632 kcal 25.0 g 2.1 g 中学生 769 kcal 30.3 g 2.6 g | 小学生 627 kcal 22.1 g 1.7 g 中学生 750 kcal 26.4 g 2.1 g | 小学生 603 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 860 kcal 31.6 g 3.8 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 小魚 緑黄色野菜 きのこと類 その他の野菜 果物 いも類 種実類 | 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 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類 | 卵 豆製品 小魚 果物 |

| 日(曜) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|-------------------|--|--|---|--|
| こんだてめい | | | | |
| 今日の献立について | 今日の給食は、串良小学校6年生、A班のみなさんが家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、五大栄養素がしっかりとれるように具だくさんの「豚汁」にしたところとです。リクエストの多かった「チキン南蛮」との組み合わせで、みなさんにもよろこんでもらえそうです。 | うどんを作るときには、生地をこねた後必ず寝かせて休ませます。こねたばかりの生地は、小麦に含まれるグルテンというたんぱく質がねじられてたたくなくなっています。しばらく寝かせることで、グルテンのねじれたところがゆるんで、生地がやわらかく伸びやすくなります。 | さばなどの背中の青い魚のあぶらには、体にとよいと言われる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。血液をきれいにして、肥満を予防したりしてくれます。きょうの「ホイル焼き」の骨は、やわらかくなる処理がしてありますので、骨まで安心して食べてください。 | ブロッコリーという名前は、「小さい芽」という意味のイタリア語からきています。キャベツや菜の花と同じアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲きます。主に花のつぼみの部分を食べますが、その下の茎の部分もとても栄養がおいしいです。 |
| おもに体をつくるもとなる食品 | 1群 ③ぶた肉 ④厚揚げ ④みそ ④とり肉 2群 ①牛乳 | 1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 | 1群 ③とり肉 ④油揚げ ④さば ④みそ 2群 ①牛乳 | 1群 ③白いんげん豆 ③④ベーコン ⑤大豆 2群 ①③牛乳 ⑤脱脂粉乳 |
| おもに体の調子を整えるもとなる食品 | 3群 ③にんじん ④葉ねぎ ④パセリ 4群 ③大根 ④ごぼう ④干しいたけ ④こんにやく ④しょうが ④たまねぎ | 3群 ③④にんじん 4群 ③たまねぎ ④根深ねぎ ④にんにく ④しょうが ④キャベツ ④きゅうり ④あまなつ | 3群 ③にんじん ④小松菜 ④葉ねぎ 4群 ③白菜 ④干しいたけ ④コーン | 3群 ③にんじん ④パセリ ④ブロッコリー 4群 ③たまねぎ ④しめじ ④コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③④さとう ④でんぶん さとう 6群 ⑤タルタルソース(卵不使用) ③④油 | 5群 ②米 ③うどん ④さとう ⑤チョコドーナツ(乳・卵) 6群 ③④油 | 5群 ②米 ③白玉団子 ④さとう ④米粉 6群 ③油 | 5群 ②コッパパン ③じゃがいも ④小麦粉 ⑤さとう 6群 ③生クリーム ③⑤油 ③④マーガリン(乳不使用) |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) ④みりん ③④しょうゆ ④塩 ④こしょう ④米酢 | ③かつお節・昆布(だし) ④カレー粉 ④ゼラチン ④アレルギーフリー・カレーフレーク ④ケチャップ ④ソース ③④塩 ④こしょう ④しょうゆ ④米酢 | ③かつお節(だし) ④しょうゆ ④酒 ④塩 ④みりん | ③コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④しょうゆ ⑤ココアパウダー |
| 栄養価 | 小学生 664 kcal 30.1 g 2.6 g 中学生 780 kcal 36.4 g 2.8 g | 小学生 625 kcal 19.1 g 2.2 g 中学生 737 kcal 22.6 g 2.6 g | 小学生 699 kcal 29.9 g 1.9 g 中学生 801 kcal 33.1 g 2.2 g | 小学生 625 kcal 20.6 g 2.1 g 中学生 754 kcal 24.5 g 3.0 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 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 いも類 種実類 | 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 海そう その他の野菜 果物 種実類 |

※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。(検収をよろしく願います。)

| 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ |
|-------|-----------|----------------|-------|-------|-------------|-------------|-------|
| 3(月) | 福豆 | 給食センター | 学校で処分 | 25(火) | タルタルソース | 給食センター | 学校で処分 |
| 7(金) | 黒豆きなこクリーム | 給食センター | 学校で処分 | 26(水) | ボンデドーナツ | 業者 | 学校で処分 |
| 13(木) | ヨーグルト | 業者 | 業者 | 27(木) | ホイル焼きの「ホイル」 | 入ってきた食缶に入れる | |
| | ケーキの「カップ」 | 入ってきた食缶に重ねて入れる | | 28(金) | マーシャルピンズ | 給食センター | 学校で処分 |
| 21(金) | 揚げパンの袋 | 給食センター | 学校で処分 | | | | |