

令和6年度



2月分給食予定献立表

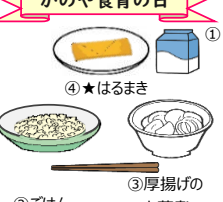
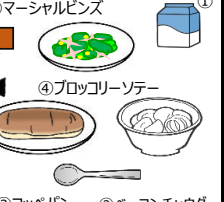
Bコース
(中学校)

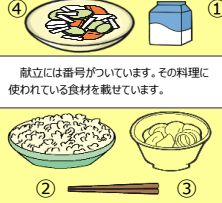
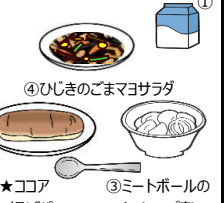
鹿屋市立南部学校給食センター

※ 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					
今日の献立について	「節分」とは、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。	大根の種類は、1個わずか20gの「二十日大根」から、1本30kgにもなる「桜島大根」まで、いろいろな種類があります。形も「聖護院大根」のように丸いものや、「守口大根」のように細長いものもあります。一番多く作られているのは、辛みが少なく、みずみずしいのが特徴の「青首大根」です。きょうは、サラダで使われています。	さばなどの背中の青い魚のあがらには、体にといいと言われる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、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、最後まで安心して食べてくださいね。	トマトには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、たっぷりの栄養が含まれています。免疫力を高めて病気から守ってくれたり、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。	「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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 ④ぶた肉 ⑤大豆	③とり肉 ④まぐろフレーク	③とり肉 油揚げ ④さば みそ	③④ベーコン ⑤きなこ	③ぶた肉 いか
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳 ③青のり	①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	①牛乳	①牛乳 ④チーズ ⑤乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③④にんじん ④小松菜	③④にんじん	③にんじん 小松菜 葉ねぎ	③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ	③葉ねぎ ③④にんじん
その他調味料	③とりがらスープ 塩 ③④酒 しょうゆ	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 しょうゆ	③かつお節(だし) しょうゆ 酒 塩	③チキンブイヨン しょうゆ ワイン ③⑤塩 ③④コンソメ しょうゆ	③とりがらスープ 白湯(乳) 塩 しょうゆ ゼラチン 中華だし 酒 ③④しょうゆ
栄養価	小学生 615 kcal 29.4 g 2.2 g 中学生 753 kcal 35.5 g 3.0 g	小学生 675 kcal 22.2 g 1.9 g 中学生 840 kcal 27.0 g 2.6 g	小学生 699 kcal 29.9 g 1.9 g 中学生 815 kcal 33.3 g 2.2 g	小学生 614 kcal 21.4 g 2.5 g 中学生 741 kcal 25.4 g 3.0 g	小学生 600 kcal 23.5 g 2.1 g 中学生 741 kcal 28.2 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 乳製品 小魚 果物 種実類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 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 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
こんだてめい	 ④きびなごのピーナッツがらめ ②ごはん ③豆乳なべ		 ④★ビビンバの具 ②ごはん ③春雨スープ	 ④★ゼリー入りフルーツポンチ ②コッパパン ③ブラウンシュュー	 ⑤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	
今日の献立について	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できます。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、よくかんで食べてくださいな。		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込んで作ります。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。		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さんで力を合わせて一生懸命作ります。みなさんによるごんでらえますように・・・	
おもに体をつくるものになる食品	1群	けんこく きねん 建国記念の日	③ベーコン ④ぶた肉 卵	③ぶた肉 いんげん豆	③ぶた肉 ちくわ ④卵	
	2群		①牛乳 ④きびなご	①牛乳	①④牛乳 ⑤ヨーグルト	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群		③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草	③にんじん ブロッコリー トマト	③にんじん 葉ねぎ	
	4群		①白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ	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たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも みかん	③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群		②米 ③春雨 ④さとう	②米 ③春雨 ④さとう	②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉 ④りんごゼリー	②揚げめん ③でんぶん ③④さとう ④小麦粉 はちみつ チョコチップ
	6群		③ごま ④油 ピーナッツ	③油 ③④ごま油 ④ごま	③マーガリン 油 ④ごま	③ごま油 ④油
その他調味料	③かつお節(だし) とりからスープ 塩 ③④しやうゆ みりん ④酒		③とりからスープ 塩 こしょう 中華だし 中華だし ③④しやうゆ		③とりからスープ 中華だし 酒 しやうゆ ソース 塩 こしょう ④ベーキングパウダー	
栄養価	小学生 634 kcal 28.9 g 1.8 g 中学生 784 kcal 35.4 g 2.5 g		小学生 568 kcal 23.0 g 2.8 g 中学生 698 kcal 27.8 g 3.7 g	小学生 568 kcal 23.1 g 2.5 g 中学生 698 kcal 27.7 g 3.2 g	小学生 595 kcal 23.4 g 1.7 g 中学生 774 kcal 28.4 g 2.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類		魚 豆 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 その他の野菜 種実類	豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 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	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、固い高野豆腐になるのです。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。	「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、豆腐です。最後にみそ汁に欠かせない味噌です。豆腐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。	「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。	「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。胃に気をつけながら食べてください。	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ありおいしいです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 高野豆腐 かつあげ ③④とり肉 ④ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳	③大豆 豆腐 油揚げ みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③厚揚げ ③④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③白いんげん豆 ③④ベーコン ⑤大豆 ①③牛乳 ⑤脱脂粉乳
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 小松菜 ⑤ブロッコリー 4群 ③キャベツ 干しいたけ ③④たまねぎ	③にんじん 葉ねぎ ③大根 ③④たまねぎ ④ごぼう	③④にんじん ③干しいたけ 枝豆 ③④たけのこ キャベツ ④たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	③大根 ごぼう こんにやく しょうが ④もやし きゅうり コーン	③にんじん パセリ ④ブロッコリー ④たまねぎ 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パン粉 でんぶ 6群 ③④油 ⑤ごま	②米 ④さとう ④油	②米 ③④でんぶ さとう ④小麦粉 春雨 ③④ごま油 油	②米 ③さいとも 黒ざとう ④春雨 さとう ③油 ④ごま油 ごま	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤さとう 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酒 みりん ③⑤かつお節(だし) ④⑤しょうゆ ③④塩 ④こしょう	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③中華だし 酒 ③④しょうゆ 塩	③焼酎 ③④しょうゆ ④塩 りんご酢	③コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④しょうゆ ⑤ココパウダー
栄養価	小学生 668 kcal 31.1 g 1.9 g 中学生 851 kcal 38.9 g 2.7 g	小学生 661 kcal 28.1 g 2.2 g 中学生 819 kcal 34.1 g 3.2 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 632 kcal 25.0 g 2.1 g 中学生 783 kcal 30.5 g 2.6 g	小学生 625 kcal 20.6 g 2.1 g 中学生 754 kcal 24.5 g 3.0 g
家庭でとりやすい食品	乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 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 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 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	24日(木)	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。	うどんを作るときは、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ぬじられてかたくなっています。しばらく寝かせることで、グルテンのぬ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るのです。	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」にしたところだそうです。リクエストの多かった「チキン南蛮」との組み合わせで、みなさんにもうこんでもらえそうですね！	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。	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、気まぐれことや失敗をうまくかく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のになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳	③ぶた肉 ミートボール 白いんげん豆 レドキドニー ④まろフランク ①牛乳 ②脱脂粉乳 ③チーズ ④ひじき
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	③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり あまなつ ②米 ③うどん ④さとう ⑤チョコドーナツ(乳・卵) ③④油	③にんじん 葉ねぎ ④パセリ ③大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく しょうが ④たまねぎ ②米 ③さいとも ④でんぶ さとう ⑤タルタルソース(卵不使用) ③④油	③④にんじん ④にら ③大根 干しいたけ こんにやく ③④ごぼう ④しょうが ②米 ③じゃがいも さとう ④黒ざとう ③④油 ④ごま ピーナッツ	③パセリ ③④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 ②コッペパン ②③さとう ③じゃがいも ②③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 セラチン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ③④塩 ④こしょう しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) みりん ③④しょうゆ ④塩 こしょう 米酢	③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん 酒	②ココパウダー ③ワイン しょうゆ ケチャップ ソース コンソメ ②③④塩 ③④こしょう
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 737 kcal 22.6 g 2.2 g	小学生 625 kcal 19.1 g 2.2 g 中学生 737 kcal 22.6 g 2.2 g	小学生 664 kcal 30.1 g 2.5 g 中学生 818 kcal 36.6 g 3.1 g	小学生 641 kcal 29.8 g 2.0 g 中学生 794 kcal 37.0 g 2.6 g	小学生 603 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 737 kcal 30.6 g 3.7 g
家庭でとりやすい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	卵 豆製品 小魚 果物

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