



# 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場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	④ナムル ②白ごはん ③麻婆豆腐	⑤メープルゼリー ④野菜とベーコンのソテー ②コッパパン ③スイートポテトシチュー	④田作り ②少なめ白ごはん ③五目うどん	④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③けんちん汁	⑤そえ野菜 ④いわしのみぞれ煮 ②白ごはん ③美だくさんみそ汁
今日の献立について	ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ほうれん草や大豆やなどの野菜に調味料を加え、ごま油で和えたものです。ピビンバの具としても使われます。	今日のシチューは、さつまいもを使っています。さつまいもは「かんしよ」とも呼ばれ、鹿児島県は、令和4年度の都道府県別収穫量が日本一です。ちなみに過去5年間の収穫量は鹿児島県が1位です。	煮干しも出世魚のぶりと同じように大ききさによって名前が違います。1〜2cmのものをナメコ、2.5cm〜3.5cmほどのものをカエリ、4〜6cmのものを小羽、7〜9cmのものを中羽、10cm以上ものを大羽といえます。	けんちん汁は、鎌倉市の郷土料理で、建長寺(けんちょうじ)が発祥の精進料理です。建長寺(けんちょうじ)のお坊さんが作っていたため「建長寺(けんちょうじ)汁」が名まって「けんちん汁」になったそうです。	今日の美だくさんみそ汁は、厚揚げ、わかめ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、根深ねぎ、えのきたけ、だいこん、じゃがいもなどさんの材料が使われています。おいしい煮干しだしと具材のうまみを感じながらいただきますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③とり肉 さつまあげ ④大豆 ①牛乳 ③わかめ ④煮干し	③豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④いわし 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 ③にら ④小松菜 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ③④にんにく しょうが ④もやし コーン	③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ 枝豆 ④キャベツ しめじ	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③玉ねぎ ごぼう しいたけ	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ 黄パプリカ ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	③にんじん ⑤赤しそ ③玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ えのきたけ しょうが ③④だいこん ⑤もやし 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 ③④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパパン ③じゃがいも さつまいも 米粉 ⑤メープルシユガー さとう ③マーガリン(乳不使用) ④ごま油	②米 ③うどん ④さとう ③④油 ④ごま	②米 ③里いも ④さとう ③ごま油 ④油	②米 ③じゃがいも ④でんぷん ④⑤さとう ③ごま
その他調味料	③酒 中華だし 豆板醤(そら豆、小麦不使用) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③ゼラチン 酒 かつお節・昆布(だし) ③④みりん しょうゆ	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩
栄養価	小学生 622 kcal 26.7 g 2.6 中学生 790 kcal 33.2 g 3.3	小学生 611 kcal 26.2 g 2.2 中学生 743 kcal 31.6 g 2.8	小学生 601 kcal 29.2 g 2.0 中学生 775 kcal 36.5 g 2.5	小学生 601 kcal 23.5 g 1.3 中学生 769 kcal 29.4 g 1.9	小学生 601 kcal 22.8 g 1.7 中学生 746 kcal 27.0 g 2.2
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物

日(曜)	献立表の見かた	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	④ナムル ②白ごはん ③麻婆豆腐 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小松菜のごま和え ②白ごはん ③とり肉と大豆のみそ煮	⑤ブルーベリーゼリー ④大豆入りひじきごはんの具 ②白ごはん ③秋の味覚汁	④コーンクリームサラダ ②白ごはん ③ポークカレー	④とり肉の揚げ煮 ②白ごはん ③キムチスープ
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。	小松菜は、緑黄色野菜の一つで、カルシウムが多いのが特徴です。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症(こつそしょうしやう) 予防に役立ちます。また、美容にも強い味方で、カロテン・ビタミンCが豊富で肌荒れを予防してくれます。	10月10日は、目の愛護デーです。献立の都合上、今日が目の愛護デーにちなんだメニューで、ブルーベリーゼリーを取り入れました。ブルーベリーは、アントシアニンという色素がたくさん入っており、目の疲労回復に効果があります。	コーンには、いろいろな種類があります。粒の色で分けると、黄色い粒のゴールデンコーン、白い粒のシルバーコーン、黄色と白が混じっているハイカラコーンがあります。	キムチは、韓国の漬物です。韓国は、白菜だけでなく、きゅうりや大根などのいろいろな野菜のキムチや、魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。今日のキムチスープは白菜キムチを使い、みそやしょうゆで味付けしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉 厚揚げ 大豆 赤みそ 麦みそ ①牛乳	③とり肉 豆腐 ④ぶた肉 大豆 さつまあげ ①牛乳 ④ひじき	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 豆腐 赤みそ ④とり肉 ①牛乳
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	③さやいんげん ③④にんじん ④小松菜 ③ごぼう こんにゃく しょうが ④きゅうり	③葉ねぎ ③④にんじん ③なめこ しいたけ ④こんにゃく グリンピース ⑤ブルーベリー果汁	③にんじん ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ 枝豆 にんにく ブルーン ④きゅうり コーン コーンクリームドレッシング(レモン果汁)	③にんじん チンゲンサイ ③大豆もやし 白菜キムチ ③④しょうが ④根深ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま	②米 ③里いも ④⑤さとう ③ごま油 ④油	②米 ③じゃがいも ③油	②米 ④じゃがいも でんぷん さとう ③ごま油 ③④油
その他調味料	だしや調味料など	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③塩 かつお節(だし) ③④みりん 酒 しょうゆ	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アルゲンブルーカレーレック ケチャップ ウスターソース ④コーンクリームドレッシング(乳不使用)	③とりガラスープ 中華だし 豆板醤(そら豆、小麦不使用) ③④しょうゆ 酒 ④みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 601 kcal 25.3 g 1.8 中学生 763 kcal 31.2 g 2.4	小学生 603 kcal 27.5 g 2.0 中学生 756 kcal 34.1 g 2.6	小学生 674 kcal 26.4 g 2.2 中学生 862 kcal 33.3 g 2.7	小学生 627 kcal 25.4 g 1.8 中学生 796 kcal 31.1 g 2.2
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	卵 乳製品 小魚 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こ ん だ て め い					
	今日の献立について	さつまいもは、でん粉が主成分で熱や力のもとになります。体や肌の調子を整えるビタミンCも多く含まれています。さつまいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。また、食物繊維で腸の働きを活発にし、おなかの調子を整える働きもしてくれれます。	チーズには、たくさんの種類があります。世界中には約1000種類以上あるといわれています。フランスには、1つの村に1つのチーズありという言葉があるように、それぞれの土地に地方色豊かなチーズがあります。	きびなごは、10cmほど小さな魚です。帯状の縞模様があり、鹿児島の方で、帯のこを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。	チャブチは、春雨と細切りにした具材をごま油で炒め合わせ、甘辛味をつけた料理です。韓国で食べられている春雨はさつまいもでんぷんから作られており、日本の春雨と比べて太いのが特徴です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 厚揚げ さつまあげ 2群 ①牛乳	③とり肉 ④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④きびなご ①牛乳	③豆腐 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 厚揚げ ④大豆 麦みそ ①牛乳
	おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ④④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ しょうが ④もやし コーン	③にんじん トマト ③④パセリ ③玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく ③④コーン ⑤いちご りんご	③にんじん ④赤パプリカ ピーマン ③だいこん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ しょうが	③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ えのきたけ しめじ ④たけのこ しょうが にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さつまいも 里いも じゃがいも でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤水あめ さとう ③④マーガリン(乳不使用)	②米 ③里いも ④でんぷん さとう ③④油 ④ごま	②米 ③でんぷん ④春雨 さとう ③④ごま ごま油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④はちみつ ③油 ④ごま
	その他調味料	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ しょうゆ ワイン ③④こしょう ④コンソメ 塩	③煮干し(だし) ④みりん	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ ④酒 豆板醤(そら豆・小麦不使用)
栄養価	小学生 621 kcal 23.9 g 2.0 中学生 788 kcal 29.5 g 2.6	小学生 601 kcal 23.8 g 2.3 中学生 728 kcal 28.6 g 3.0	小学生 629 kcal 25.3 g 1.7 中学生 797 kcal 31.1 g 2.1	小学生 585 kcal 24.6 g 1.7 中学生 744 kcal 30.1 g 2.1	小学生 615 kcal 24.8 g 1.4 中学生 779 kcal 30.7 g 2.0
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのご類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こ ん だ て め い					
	今日の献立について	スーミンタンは、中国の料理です。中国語で「スーミン」はとうもろこし、「タン」はスープを意味します。給食では、しっかり温めたスープに少しずつ卵を入れてふわふわと仕上げています。	今日は、給食の中でも人気のある「ナポリタンパグティ」です。パグティは細長い棒状のロングパスタのごとでいろいろなたさのものがあります。その他パスタなどいろいろな形を楽しむショートパスタもあります。	今日はセルフで完成させるチキンリアです。チキンライスにホワイトソースのチキンリアの具をのせて完成させましょう。仕上げにチーズをかけて、オーブンで焼きたところですが、給食ではソースの中にチーズが溶け込んでいます。	かねんだご汁は、かねんだご汁の他に「でん粉たご汁」「からいもだごすい」「きつちんだご汁」など、地域によって違う呼び名で呼ばれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 ④タラ 2群 ①牛乳	③ウインナー とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③豆腐 ③④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にんじん チンゲンサイ ③玉ねぎ コーン ③④しょうが ④根深ねぎ	③にんじん ピーマン トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④みかん パイン もも りんご	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④プロックロー ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③ほうれん草 ③④にんじん ④にら ③白菜 しいたけ ④ごぼう しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④でんぷん ④さとう 6群 ③④油 ごま油 ④ごま	②コッパン ③スパゲティ ③油 オリーブオイル	②米 ④米粉 ②④油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 ③からいもボール(さつまいも・でんぷん) ④さとう ④油 ごま ごま油	②米 ③からいもボール(さつまいも・でんぷん) ④さとう ④油 ごま ごま油
	その他調味料	③とりガラスープ 酒 塩 こしょう ③④しょうゆ とりガラスープ ④みりん 酢 豆板醤(そら豆・小麦不使用)	③ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	②チキンライスの素 ③チキンブイヨン しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう ④とりガラスープ	③しょうゆ かつお節(だし) 塩 からいもボール(塩) ③④酒 ④みりん
栄養価	小学生 643 kcal 25.5 g 2.0 中学生 814 kcal 31.2 g 2.7	小学生 630 kcal 24.7 g 2.4 中学生 781 kcal 30.2 g 3.1	小学生 606 kcal 22.5 g 2.9 中学生 765 kcal 27.6 g 3.9	小学生 602 kcal 24.9 g 2.3 中学生 764 kcal 30.7 g 2.9	小学生 605 kcal 23.7 g 1.8 中学生 741 kcal 28.1 g 2.2
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(火)	メープルゼリー	センター	学校	17(火)	いちごミックスジャム	センター	学校
11(水)	ブルーベリーゼリー	業者	学校				



日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	豆乳は、大豆が原料で豆腐に固める前の状態のもので、大豆をすりつぶして液体を絞った汁が豆乳で、残ったものがおからです。何も味付けをしていないものを無調整豆乳、塩や砂糖などを加えて飲みやすくしたものを調整豆乳といいます。	きのこは、かさの部分が最初は内側に丸まっていて、日がたつにつれてだんだん開いていきます。かさが開ききっているものは、日にちがたってしまっているので、少し丸まっているものが新鮮が一番おいしく食べることができます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 油揚げ 麦みそ 豆乳 ④ぶたひき肉 大豆 卵そぼろ	③ベーコン ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)
	2群 ①牛乳	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん	③かぼちゃ にんじん パセリ
	4群 ③だいこん もやし ごぼう 玉ねぎ ③④しょうが ④グリーンピース	③玉ねぎ ④しめじ えのきたけ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ④さとう	②コッパン ③米粉
	6群 ④ごま油	③マーガリン(乳不使用) ③④油
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 ウスターソース 塩	③塩 こしょう とりガラスープ コンソメ ③④ワイン ④アレルゲンフリー・ハヤシブレード ケチャップ チキンブイヨン
栄養価	小学生 608 kcal 26.0 g 2.1 中学生 774 kcal 32.0 g 2.7	小学生 600 kcal 24.2 g 2.2 中学生 757 kcal 30.6 g 2.9
	家庭でとってほしい食品 魚 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類

## ～10月は食品ロス削減月間～

10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

### 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

先入れ先出しを心がけよう！

# 10月 食育だより


10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、体力をつけて風邪をひかない体を作りましょう。

## ～おうちで作ってみませんか？～

### 《 パンプキンポタージュ(4人分) 》

#### ハロウィンレシピ


<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>&lt;作り方&gt;</b>	
ベーコン	50g	米粉	16g
裏ごしかぼちゃ	80g	牛乳	120g
かぼちゃ	80g	スキムミルク	12g
玉ねぎ	100g	とろけるチーズ	20g
人参	80g	マーガリン	8g
パセリ	1g	水	100g
サラダ油	3.2g		
食塩	2g		
純こしょう	0.3g		
鶏ガラスープの素	3g		
コンソメ	2g		



### 《 秋のお芋のそぼろ煮(4人分) 》

#### 秋の味覚レシピ

<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>&lt;作り方&gt;</b>	
ふたミンチ	100g	うすくち醤油	16g
中揚げ	60g	みりん	3g
さつまいも	50g	かつおぶし	4g
さつまいも	100g	水	200g
里芋	80g	でんぷん	3.2g
じゃがいも	60g		
玉ねぎ	120g		
いんげん	30g		
しょうが	適量		
サラダ油	適量		
中ざら糖	12g		
こいくち醤油	10g		

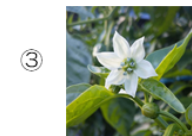


## 食育クイズ

こたえは下の方にあります。

### ☆食育クイズ1☆

かぼちゃの花はどれでしょう？



### ☆食育クイズ2☆

私たちが食べているさつまいもは、どの部分でしょうか？

- ①茎  
②果実  
③根



食育クイズ1のこたえ：①  
②はなすび、③はピーマンの花。

食育クイズ2のこたえ：③  
私たちが食べているさつまいもは、塊根(かいこん)と呼ばれる根の肥大化した部分です。