



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チャブチ ②白ごはん ③わかめスープ	④田作り ②少なめ白ごはん ③五目うどん	⑤メープルゼリー ④野菜とベーコンのソテー ②コッパン ③スイートポテトシチュー	⑤そえ野菜 ④いわしのみぞれ煮 ②白ごはん ③実だくさんみそ汁	④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③けんちん汁
今日の献立について	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)つけた料理です。韓国で食われている春雨はさつまいもでんぶ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。	煮干しも出世魚のふりと同じように大きさによって名前が置きます。1～2cmのものを取り、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以上を大羽といいます。	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「かんしょ」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。	今日の実だくさんみそ汁は、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、じゃがいもなどたくさんの材料が使われています。おいしい煮干しと具材のうまみを感じながらいただきます。	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」がなくなって「けんちん汁」になったそうです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 さつまあげ ④大豆 ①牛乳 ③わかめ ④煮干し	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厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ③わかめ	③豆腐 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 ③④にんじん ④小松菜 4群 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	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③玉ねぎ ごぼう しいたけ	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 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	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぶん ④春雨 さとう 6群 ③④ごま ごま油	②米 ③うどん ④さとう ③④油 ④ごま	②コッパン ③じゃがいも さつまいも 米粉 ⑤メープルシュガー さとう ③マーガリン(乳不使用) ④ごま油	②米 ③じゃがいも ④でんぶん ④⑤さとう ③ごま	②米 ③里いも ④さとう ③ごま油 ④油
その他調味料	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)	③ゼラチン 酒 かつお節・昆布(だし) ③④みりん しょうゆ	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煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ
栄養価	小学生 585 kcal 24.6 g 1.7 中学生 744 kcal 30.1 g 2.1	小学生 601 kcal 29.2 g 2.0 中学生 775 kcal 36.5 g 2.5	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 22.8 g 1.7 中学生 746 kcal 27.0 g 2.2	小学生 601 kcal 23.5 g 1.3 中学生 769 kcal 29.4 g 1.9
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 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	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

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ブルーベリーゼリー ②白ごはん ③秋の味覚汁 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	⑤いちごミックスジャム ④チーズポテト ②コッパン ③ABCスープ	④とり肉の揚げ煮 ②白ごはん ③キムチスープ	④ナムル ②白ごはん ③麻婆豆腐
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。	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でメニューで、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。	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。	キムチは、韓国の漬け物です。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、みそしょうゆで味付けしています。	ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ほうれん草や大豆もやし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。
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 豆腐 ④ぶた肉 大豆 さつまあげ ①牛乳 ④ひじき	③とり肉 ④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 豆腐 赤みそ ④とり肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 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 トマト ③④パセリ ③玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく ③④コーン ⑤いちご りんご	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	③にら ④小松菜 ③④にんじん 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
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里いも ④⑤さとう ③ごま油 ④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 ④じゃがいも でんぶん さとう ③ごま油 ③④油	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	だしや調味料など	③塩 かつお節(だし) ③④みりん 酒 しょうゆ	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	③酒 中華だし 豆板醤(そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ ④酢
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 603 kcal 27.5 g 2.0 中学生 756 kcal 34.1 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 627 kcal 25.4 g 1.8 中学生 796 kcal 31.1 g 2.2	小学生 622 kcal 26.7 g 2.6 中学生 790 kcal 33.2 g 3.3
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	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	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

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	きびなごは、10cmほどの小さな魚です。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。	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、オーブンで焼きたいのですが、給食ではソースの中にチーズが溶け込んでいます。	今日は、給食の中でも人気のある「ナポリタンスパゲティ」です。スパゲティは細長い麺状のロングパスタのことである太さのものがあります。その他リボンなどいろいろな形を楽しむショートパスタもあります。	味噌は元々、寺院や貴族階級に大切にされるほど贅沢品でした。味噌汁として調理されることは少なく、おかずや薬として利用されていました。鎌倉時代に「一汁一菜」という武士の食習慣が確立し、味噌汁という形が生まれたといわれています。	かねだご汁は、かねだご汁の他に「でん粉だご汁」「からいもだご汁」「きんちんだご汁」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ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④きびなご 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③ウインナー とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 厚揚げ ④大豆 麦みそ ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 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にんじん ④赤パプリカ ピーマン 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ しょうが	③ほうれん草 パセリ ④④にんじん ④ブロッコリー ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	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 バイン もも りんご	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ④きゅうり	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 ③里いも 6群 ④でんぶん さとう ③④油 ④ごま	②米 ④米粉 ②④油 ④マーガリン(乳不使用)	②コッパン ③スパゲティ ③油 オリーブオイル	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④はちみつ ③油 ④ごま	②米 ③からいもボール(さつまいも・でんぶん) ④さとう ④油 ごま ごま油
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん	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わりガラスープ	③ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	③しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) ④ノンエッグマヨネーズ こしょう	③しょうゆ かつお節(だし) 塩 からいもボール(塩) ③④油 ④みりん
栄養価	小学生 629 kcal 25.3 g 1.7 中学生 797 kcal 31.1 g 2.1	小学生 606 kcal 22.5 g 2.9 中学生 765 kcal 27.6 g 3.9	小学生 630 kcal 24.7 g 2.4 中学生 kcal g	小学生 615 kcal 24.8 g 1.4 中学生 kcal g	小学生 602 kcal 24.9 g 2.3 中学生 764 kcal 30.7 g 2.9
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	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 その他の野菜 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物	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	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ます。	スーミータンは、中国の料理です。中国語で「スーミー」とはとうもろこし、「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。	きごは、かさの部分で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、日にちがたつてしまっているため、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。	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バイカラーコーンがあります。	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えます。
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 卵 ④タラ ①牛乳	③ベーコン ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③豆腐 油揚げ 麦みそ 豆乳 ④ぶたひき肉 大豆 卵そぼろ 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 ③④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 チンゲンサイ ③玉ねぎ コーン ③④しょうが ④根深ねぎ	③かぼちゃ にんじん パセリ ③玉ねぎ ④しめじ えのきたけ	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ほうれん草 ③④にんじん 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
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 ④じゃがいも でんぶん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②米 ③④でんぶん ④さとう ③④油 ごま油 ④ごま	②コッパン ③米粉 ③マーガリン(乳不使用) ③④油	②米 ③じゃがいも ③油	②米 麦 ④さとう ④ごま油
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 酒 塩 こしょう ③④しょうゆ とりガラスープ ④みりん 酢 豆腐板(もろ豆・小麦不使用)	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フレーク ケチャップ チキンブイヨン	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク 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・卵不使用)	③煮干し(だし) ④酒 ウスターソース 塩
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 643 kcal 25.5 g 2.0 中学生 814 kcal 31.2 g 2.7	小学生 600 kcal 24.2 g 2.2 中学生 757 kcal 30.6 g 2.9	小学生 674 kcal 26.4 g 2.2 中学生 862 kcal 33.3 g 2.7	小学生 608 kcal 26.0 g 2.1 中学生 774 kcal 32.0 g 2.7
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	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 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 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。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
4(水)	メープルゼリー	センター	学校	11(火)	いちごミックスジャム	センター	学校
10(火)	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	⑤きゅうりのポン酢和え  ④蒸ししゅうまい(2個)  ②麦ごはん ③カレー八宝菜	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 
今日の献立について	八宝菜は、中華料理の一つです。八宝菜の八は8種類という意味ではなく、多くのという意味があり、葉はおかずという意味があります。どのくらいの種類の材料が使われているか確認してみてくださいね。	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(こつそしょうじょう)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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 ④ぶた肉	③とり肉 厚揚げ 大豆 赤みそ 麦みそ
	2群 ①牛乳	①牛乳
おもに体の整えるものになる食品	3群 ③にんじん チンゲンサイ	③さやいんげん
	4群 ③キャベツ しいたけ たけのこ にんにく ④玉ねぎ しょうが ⑤きゅうり ポン酢(ゆず果汁)	③ごぼう こんにゃく しょうが ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③④でんぷん さとう	②米 ③じゃがいも
	6群 ④小麦粉	③④さとう
その他調味料	③油 ごま油	③油
	④豚脂 植物油脂	④ごま
栄養価	小学生 605 kcal 23.7 g 1.8	小学生 601 kcal 25.3 g 1.8
	中学生 741 kcal 28.1 g 2.2	中学生 763 kcal 31.2 g 2.4
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類

～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！



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) 》

＜材料＞		＜作り方＞	
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		



ハロウィンレシピ

- かぼちゃは2cm角に切り、玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り、パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 鍋にサラダ油を引き、ベーコン、玉ねぎを炒めたら、鶏ガラスープの素と水を入れ、煮る。
- 人参を入れて、煮えたら、調味料、牛乳を入れ、味を整える。
- 最後に、スキムミルク、とろけるチーズを入れ、米粉でとろみをつけて、マーガリンとパセリを入れて仕上げる。

《 秋のお芋のそぼろ煮(4人分) 》

＜材料＞		＜作り方＞	
ぶたミンチ	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		



秋の味覚レシピ

- 中揚げとさつまいもは短冊切り、さつまいもとじゃがいもは2cm角に切り、里芋は乱切り、玉ねぎはうす切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- 水とかつおぶしでだしをとり、鍋から取り出す。鍋にサラダ油を引き、ぶたミンチを炒めて、玉ねぎを入れ炒める。
- ②でとっただしを鍋の中へ戻し、じゃがいも、里芋、さつまいもを入れて煮る。
- 調味をし、水とき澱粉でとろみをつけ、しょうがといんげんを入れて仕上げる。



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？

- 茎
- 果実
- 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。