



2月分給食予定献立表



★は中学3年生のリクエストメニューです。

※ 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)	献立表の見かた	1日(木)	2日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<p>④たかなひじきごはんの具</p>	<p>⑥節分豆 ⑤はくさいもやしのお和え物 ④いわしの梅肉大葉フライ</p>
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。	<p>がんもどきは、豆腐とにんじんやごぼうなどの野菜を混ぜあわせて油で揚げたものです。がんもや飛竜頭(ひりょうず)とも呼ばれ、もともとは精進料理に使う肉の代用品として作られました。だしのうま味をたっぷりと含んだ、ふんわりとした食感を楽しんでください。</p>	今日は節分の献立です。節分には豆を投げて鬼を追い払い、福の神を呼び込む「豆まき」の風習があります。節分に年の数だけ炒った大豆を食べると、1年元気に過ごすことができ、玄関にイワシの頭を飾ると鬼が逃げ去ると言われています。豆を食べる鬼を追い払いましょう。
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 がんもどき ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳 ④ひじき	③豆腐 油揚げ ④いわし ⑥大豆 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にんじん さやいんげん ④たかな漬	③にんじん 葉ねぎ ④うめ 大葉
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	③だいこん はくさい ごんにやく ③④しょうが ④たけのこ 枝豆 コーン 根深ねぎ ②米 ③④さとう ④ごま油	③だいこん ごぼう ごんにやく しいたけ ⑤はくさい もやし ②米 ③さいとも ④パン粉 小麦粉 でんぶん ⑤⑥さとう ⑥水あめ ③ごま油 ④油
その他調味料	だしや調味料など	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒	③酒 かつお節・昆布(だし) ③⑤しょうゆ ④塩 ⑤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 632 kcal 29.3 g 2.4g 中学生 802 kcal 36.4 g 2.9g	小学生 625 kcal 23.2 g 1.7g 中学生 781 kcal 27.5 g 2.2g
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 果物 きのこ類 いも類 種実類	肉 卵 乳製品 小魚 海そう 種実類

健康な食生活について考えよう

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

ファストフードのとりすぎに注意しよう

ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	<p>④春雨の酢の物</p>	<p>⑤マーシャルピーズ ★④とり肉ピザソース焼き</p>	<p>★④ピンパの具</p>	<p>⑤しそ味ひじき ④ほうれん草のごま和え</p>	<p>④ぶりのにんにくしょうゆダレ</p>
今日の献立について	こうや豆腐は、凍り豆腐やし豆腐とも呼ばれます。かために作った豆腐を凍らせて、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではとてもかたいため、水でもどし、だし汁で煮込むことで、やわらかくなります。味がしみこみやすいので煮物などの具材にピッタリです。	ピザソースにはトマトソースやホワイトソース、パジルスソースやてりやきソースなどたくさん種類があります。今日は、とり肉に定番のトマトソースをかけて焼き上げました。ピザソースは肉や魚、豆腐などにかけてもおいしい料理になります。みなさんもお家で作ってみてくださいね。	ピンパは、肉や野菜、卵や山菜など、ごはんと一緒にたくさん食材を食べる韓国料理です。炭水化物、タンパク質、食物せんいなどの栄養をバランスよくとることができ、好みによって具材や味付けを変えられるので、幅広い年代に人気があります。ごはんにかけて、よ混ぜ合わせて食べてください。	ほうれん草は、冬に旬を迎える野菜です。冬のほうれん草は、甘みがあり、栄養をたっぷり含んでいます。寒くなると、畑の中で凍ってしまわないように自ら糖度を上げるので、甘味が増しておいしくなります。	ぶりには、冬に脂がのっておいしくなる魚です。成長する過程で、関東ではモジャコ、ワカシ、イナダ、ウラサという順に、関西ではモジャコ、ツバエ、ハマチ、メジロという順に名前が変わります。関東でも関西でも体長が80cm以上のものをぶりといいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 とり肉 こうや豆腐 2群 ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン ④とり肉 ⑤大豆粉 ①牛乳 ④チーズ ⑤脱脂粉乳	③ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) ベーコン ④ぎょう肉 ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 こうや豆腐 厚揚げ ①牛乳 ⑤ひじき 寒天	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶり 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さやえんどう ④④にんじん 4群 ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④きゅうり コーン	③にんじん こまつな ④パセリ ピーマン ③えのき キャベツ ④④玉ねぎ	③こまつな ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ もやし キクラゲ ④しょうが にんにく はくさいキムチ 大豆もやし	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ⑤しその実 ③だいこん 玉ねぎ ごんにやく しいたけ ④キャベツ もやし	③はくさい だいこん ごぼう 大豆もやし ④にんにく レモン果汁 ②米 ③さいとも ④さとう でんぶん
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春雨 6群 ③油 ④ごま ごま油	②コッパパン ③マカロニ ジャがいも ④⑤さとう ③油 ⑤植物油脂	②米 ③ぎょうざ(小麦粉) ④さとう ④油 ごま ごま油	③④⑤さとう ⑤キヌア ③④⑤さとう ⑤キヌア ④ごま ⑤植物油脂	④油 マーガリン(乳ぬき)
その他調味料	③酒 みりん 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢	③ワイン しょうゆ 鶏ガラスープ こしょう③⑤塩 ④ピザソース ケチャップ ウスターソース ⑤ココア	③鶏ガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③④しょうゆ	③酒 かつお節(だし) ③④みりん ③④⑤しょうゆ ④酢 ⑤塩	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒
栄養価	小学生 602 kcal 26.1 g 2.0g 中学生 763 kcal 32.1 g 2.6g	小学生 634 kcal 27.2 g 2.3g 中学生 784 kcal 32.4 g 2.8g	小学生 624 kcal 25.2 g 2.3g 中学生 791 kcal 30.7 g 2.9g	小学生 607 kcal 24.6 g 2.3g 中学生 763 kcal 29.9 g 2.7g	小学生 645 kcal 25.6 g 1.7g 中学生 822 kcal 31.6 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	振替休日	④ふた肉と野菜のキムチ炒め 	④チョコタルト ★④海そうサラダ	④ナッツといりこのかみかみ 	★⑤キャベツのゆかり和え ★④とり肉のから揚げ (小1個・中2個)
今日の献立について	大豆レンジャー 	④ふた肉は、ビタミンB1やB12が豊富で疲労回復に役立ち、脳の働きを活発にさせてくれます。良質のたんぱく質も含まれていて私たちの体をつくるために欠かせません。	今日のデザートは、パナソニックにちなんでチョコタルトです。チョコの歴史は古く、原料になるカカオは2000年以上前から食べられていました。いつも残さず給食を食べてくれていたみなさんへ、給食センターから「ありがとう」の気持ちを込めました。おいしく食べてください。	わかめには、余分な脂肪を外に出す働きがあるので、毎日少しずつでも食べると、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を予防することができると言われています。フランスでは、日本の呼び名と同じ「わかめ」と呼ばれているそうです。	キャベツは季節によってさまざまな品種が栽培されています。いろいろな料理に使えるキャベツは、芯(しん)にも栄養があるので、すずしに、工夫して食べてみてください。とり肉のから揚げは中学3年生からのリエストメニューです。衣にでんぷんを使うことで、サクサクの食感になります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 豆腐レド 2群 納豆ブルー、みそグリーン	③とり肉 卵 豆腐 ④ふた肉	③とり肉 ⑤卵	③とり肉 厚揚げ ④大豆	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④とり肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 しょうゆピンク 4群 油揚げ オレンジ	①牛乳 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④にら	①③牛乳 ③チーズ 生クリーム ④昆布 白とさか 赤とさか わかめ きわかめ ⑤乳	①牛乳 ②わかめ ③昆布 ④煮干し	①牛乳 ③わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 豆乳イエロー 6群	③玉ねぎ キクラゲ たけのこ ④キャベツ はくさいキムチ しょうが	③玉ねぎ マッシュルーム ④きゅうり キャベツ	③しいたけ 割干だいこん ごぼう こんにゃく	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ
その他調味料		②米 ③でんぷん ④さとう ③④油 ごま油	②コッパパン ③マカロニ ④⑤さとう ⑤小麦粉 ③マーガリン(乳ぬぎ) ③④⑤油 ④ごま油 ⑤マーガリン アーモンド	②塩 ③みりん かつお節(だし) しょうゆ	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ だし ④⑤塩 ⑤うめ酢
栄養価	小学生 593 kcal 30.5 g 1.7 g 中学生 755 kcal 38.0 g 2.6 g	小学生 681 kcal 26.4 g 2.3 g 中学生 799 kcal 31.7 g 2.8 g	小学生 642 kcal 28.1 g 2.2 g 中学生 814 kcal 34.9 g 2.9 g	小学生 652 kcal 25.3 g 1.9 g 中学生 854 kcal 31.9 g 2.9 g	
家庭でってほしい食品	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 乳製品 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	⑤きゅうりともやしのポン酢和え ④かんぱちのねぎみそ焼き 	★④大学いも 	④チキンライス ★④チキンドリアの具	④ごぼうみそ 	天皇誕生日
今日の献立について	今日は、「かのやカンパチ」を使った献立です。かんぱちは顔の正面に漢字の八に見える線があることから名前がつけられました。鹿屋市周辺の漁場は、流れが早い黒潮が流れ込み、絶え間なく新鮮な海水が供給されるため、かんぱちの養殖には最適な環境です。	大学いもは、鹿屋産の紅はるかというさつまいもを使いました。東京大学の赤門の前に三河屋(みかわや)というおいしい屋があり、大正初期に、みつからぬいもを売ったのが大学生の間で人気を呼び、大学いもという名前がついたと言われています。	日本生まれのドリアは、ピラフなどのごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理です。今日は、チキンライスのうえにセンターで手作りのホワイトソースの入った具をかけて食べてください。	風邪を防いで、免疫力を高めてくれるビタミンCは、調理で熱を加えることで分解してしまいます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、ゆでんぼに守られているため、煮たり焼いたりしてもこれくらいの特徴があります。	しっかり手洗い
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 豆腐 卵 ④かんぱち 麦みそ	③ふた肉	③ベーコン とり肉	③ぎゅう肉 厚揚げ ④ふた肉 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	2群 ①牛乳 ③もずく	①牛乳	①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	①牛乳	③さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③玉ねぎ えのき ④しょうが 根深ねぎ ⑤きゅうり もやし ポン酢(ゆず果汁)	③にんじん ピーマン	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー	③さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ	③玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ ③④しょうが ④ごぼう
その他調味料	②米 ③でんぷん ④さとう ④ごま	②コッパパン ③春雨 ④さつまいも さとう	②米 ④米粉	②米 ③じゃがいも ③④さとう	③しょうゆ ③④みりん ④酒
栄養価	小学生 596 kcal 33.1 g 2.3 g 中学生 747 kcal 39.9 g 2.7 g	小学生 620 kcal 23.4 g 2.2 g 中学生 766 kcal 28.0 g 2.7 g	小学生 605 kcal 22.6 g 2.9 g 中学生 767 kcal 27.5 g 3.8 g	小学生 643 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 817 kcal 31.8 g 2.5 g	
家庭でってほしい食品	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 油脂類	魚 卵 豆 乳製品 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	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 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
2(金)	節分豆	センター	学校	14(水)	チョコタルト	業者	学校
6(火)	マーシャルピーンズ	センター	学校	27(火)	黒豆きなこクリーム	センター	学校
8(木)	しそ味ひじき	センター	学校	28(水)	タルタルソース	センター	学校



