



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>健康な食生活について考えよう</p> <p>1日3食 望ましい食生活を</p> <p>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。</p> <p>ファストフードのとりすぎに注意しよう</p> <p>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。</p>	<p>① ⑥節分豆</p> <p>⑤はくさいもやしのお和え</p> <p>④いわしの梅肉大葉フライ</p> <p>②白ごはん ③けんちん汁</p>	<p>① ④たかなひじきごはんの具</p> <p>②白ごはん ③がんもどきの煮物</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。	今日は節分の献立です。節分には豆を投げたてて鬼を追い払い、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、玄關にイワシの頭を飾ると鬼が逃げにくいとされています。豆を食べたてて鬼を追い払いましょう。	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含んだ、ふんわりとした食感を楽しんでください。	
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豆腐 油揚げ ④いわし ⑥大豆 ①牛乳	③とり肉 がんもどき ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳 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	③にんじん 葉ねぎ ④うめ 大葉	③にんじん さやいんげん ④たかな漬	
おもにエネルギーのものになる食品	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 ごぼう こんにゃく 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 だんご ⑤⑥さとう ⑥水あめ ③ごま油 ④油	③だいこん はくさい こんにゃく ④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	
その他調味料	だしや調味料など	③酒 かつお節・昆布(だし) ③⑤しょうゆ ④塩 ⑤みりん	③みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒	
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g) (g)	小学生 625 kcal 23.2 g 1.7g 中学生 781 kcal 27.5 g 2.2g	小学生 632 kcal 29.3 g 2.4g 中学生 802 kcal 36.4 g 2.9g	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	肉 卵 乳製品 小魚 海そう 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 きのこ類 いも類 種実類	

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ピビンパの具</p> <p>②白ごはん ★③ぎょうざのスープ</p>	<p>⑤しそ味ひじき</p> <p>④ほうれん草のごま和え</p> <p>②白ごはん ③だいこんのそぼろ煮</p>	<p>⑤マーシャルピンズ</p> <p>★④とり肉ピザソース焼き</p> <p>②コッパパン ★③ABCスープ</p>	<p>④ぶりのにんにくしょうゆダレ</p> <p>②白ごはん ③冬野菜のみそ汁</p>	<p>④春雨の酢の物</p> <p>②白ごはん ③こうや豆腐の卵とじ</p>
今日の献立について	ピビンパは、肉や野菜、卵や山菜など、ごはんと一緒にたくさん食べる韓国料理です。炭水化物、タンパク質、食物せん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、よく混ぜ合わせて食べてください。	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、すてずに、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年生からのリク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。	ピザソースにはトマトソースやホワイトソース、バジルソースやペペロニ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。	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、ワラサという順に、関西ではモジャコ、ツバス、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します。	こうや豆腐は、凍り豆腐やしみ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ので、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) パーコン ④ぎゅう肉 ぶた肉 錦糸卵 2群 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豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶり ①牛乳 ③わかめ	③卵 とり肉 こうや豆腐 ①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③こまつな ④④にんじん 4群 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 ④④にんじん ④ほうれん草 ⑤しその実 ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ ④キャベツ もやし	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 ③④玉ねぎ	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	③きゃべツ 玉ねぎ しいたけ ④きゅうり コーン ③④にんじん
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 ③ぎょうざ(小麦粉) 6群 ④さとう ④油 ごま ごま油	②米 ③でんぷん ③④⑤さとう ⑤キヌア ③⑤油 ④ごま ⑤植物油脂	②コッパパン ③マカロニ じゃがいも ④⑤さとう ③油 ⑤植物油脂	②米 ③さいとも ④さとう だんご ④油 マーガリン(乳ぬき)	②米 ③④さとう ④春雨 ③油 ④ごま ごま油
その他調味料	③鶏ガラスープ 中華だし 塩 ④しょうゆ ④④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ワイン しょうゆ 鶏ガラスープ ④しょうゆ⑤塩 ④ピザソース ケチャップ ウスターソース ⑤ココア	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③酒 みりん 塩 ④しょうゆ ③④しょうゆ ④酢
栄養価	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 634 kcal 27.2 g 2.3g 中学生 784 kcal 32.4 g 2.8g	小学生 645 kcal 25.6 g 1.7g 中学生 822 kcal 31.6 g 2.3g	小学生 602 kcal 26.1 g 2.0g 中学生 763 kcal 32.1 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	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	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
こんだてめい	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> 振替休日 </div> <div style="text-align: center;"> 大豆レンジャー </div> 	★5キャベツのゆかり和え ①  ★4とり肉のから揚げ (小1個・中2個)  ②白ごはん ③豆もやしのみそ汁 ★2わかめごはん ③割干だいこんの煮物	④ナッツといりこのかみかみ ①  ③とり肉 厚揚げ ④大豆 ①牛乳 ②わかめ ③昆布 ④煮干し ③さやいんげん にんじん ③しいたけ 割干だいこん ごぼう こんにゃく ②米 水あめ ③さといも ③さとう ④油 アーモンド	④チョコレート  ★4海そうサラダ  ②コッパパン ③マカロニのクリーム煮 今日デザートは、パレンタインデーにちなんでチョコレートです。チョコレートは古く、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られているみなさんへ、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。	④ぶた肉と野菜のキムチ炒め ①  ②白ごはん ③中華風卵スープ ぶた肉は、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。	
		今日の献立について	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、(しん)にも栄養があるので、すでに、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年生からのワークメニューです。衣にでんぷんを使うことで、サクサクの食感になります。	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、高血圧や痛風異常症などの生活習慣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。		
		おもに体をつくるものになる食品	1群 豆腐 揚げ 麦みそ 2群 ④とり肉	3群 ③とり肉 厚揚げ 4群 ④大豆	3群 ③とり肉 4群 ⑤卵	3群 ③とり肉 卵 豆腐 4群 ④ぶた肉
		おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 豆腐レッド 4群 納豆ブルー みそグリーン	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ⑤赤しそ	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③しいたけ 割干だいこん ごぼう こんにゃく	3群 ③パセリ チンゲンサイ ③④にんじん 4群 ④にら
		おもにエネルギーのもとなる食品	5群 油揚げ オレンジ 6群 豆乳イエロー	5群 ②米 ④でんぷん ⑤さとう 6群 ④油	5群 ②米 水あめ ③さといも ③さとう ④油 アーモンド	5群 ②コッパパン ③マカロニ ④さとう ⑤小麦粉 ③マーガリン(乳ぬき) ③④⑤油 ④ごま油 ⑤マーガリン アーモンド
		その他調味料	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ こしょう ④⑤塩 ⑤うめ酢	②塩 ③みりん かつお節(だし) しょうゆ	③ワイン 米粉豆乳ホワイトルウ 鶏ガラスープ コンソメ ③④こしょう ③⑤塩 ④しょうゆ 酢 ⑤チョコレート ココア	③中華だし 鶏ガラスープ ③④しょうゆ 酒 塩 こしょう ④みりん
栄養価	小学生 652 kcal 25.3 g 1.9 g 中学生 854 kcal 31.9 g 2.9 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 681 kcal 26.4 g 2.3 g 中学生 799 kcal 31.7 g 2.8 g	小学生 593 kcal 30.5 g 1.7 g 中学生 755 kcal 38.0 g 2.6 g		
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚	魚 卵 豆 乳製品 果物	魚 豆 豆製品 小魚 果物	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物		

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
こんだてめい	④ごぼうみそ ①  ②白ごはん ★③肉じゃが	★④チキンリアの具 ①  ②チキンライス ③野菜とベーコンのスープ	★④大学いも ①  ②コッパパン ③中華五目炒め	⑤きゅうりともやしの酢和え ①  ④かんぱちのねぎみそ焼き ②白ごはん ③もずくかたま汁	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div> <div style="text-align: center;"> しっかり手洗い </div> 	
	今日の献立について	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はでんぷん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。	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、チキンライスのうすえにセンターで手作りしたホワイトソースの入った具をかけて食べてください。	大学いもは、鹿屋産の紅はるかという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)というおいしいも屋があり、大正初期に、みつにからめた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。		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ハに見える線があることからこの名前がつけました。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。
	おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぎゅう肉 厚揚げ 2群 ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ	3群 ③ベーコン とり肉	3群 ③ぶた肉		3群 ③とり肉 豆腐 卵 4群 ④かんぱち 麦みそ
	おもに体の調子を整えるものになる食品	1群 ①牛乳 2群 ④スキムミルク チーズ	1群 ①牛乳 2群 ③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー	1群 ①牛乳 2群 ③にんじん ピーマン		1群 ①牛乳 2群 ③もずく 3群 ③にんじん 葉ねぎ
	おもにエネルギーのもとなる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ④葉ねぎ	3群 ③玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ ③④しょうが ④ごぼう	3群 ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし		3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)
	おもに調味料	2群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 3群 ④ごま油 ごま油	2群 ②米 ④米粉 3群 ②④油 ④マーガリン(乳ぬき)	2群 ②コッパパン ③春雨 ④さつまいも さとう 3群 ③ごま油 ③④油 ④ごま		3群 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢(かつお節エキス)
栄養価	小学生 643 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 817 kcal 31.8 g 2.5 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 620 kcal 23.4 g 2.2 g 中学生 766 kcal 28.0 g 2.7 g	小学生 596 kcal 33.1 g 2.3 g 中学生 747 kcal 39.9 g 2.7 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	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 油脂類		

※今日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
1(木)	節分豆	センター	学校	15(木)	チョコレート	業者	学校
6(火)	しそ味ひじき	センター	学校	27(火)	タルタルソース	センター	学校
7(水)	マーシャルピーンズ	センター	学校	28(水)	黒豆きなこクリーム	センター	学校



