令和5年度

7月分給食予定献立表

Aコース

※ 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）	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
こんだてめい	①牛乳 ④切干だいこんのスタミナ炒め ②白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	①牛乳 ④ごぼうサラダ ②コッペパン ③なすとトマトのスパゲッティ	①牛乳 ④白身魚の甘酢あんかけ ②白ごはん ③具だくさんみそ汁	⑤ブロッコリー ①牛乳 ④とり肉のカレーマヨ焼き ②コッペパン ③とうがんと卵のスープ	⑤七夕ゼリー ①牛乳 ④キムタクごはん（具） ②麦ごはん ③流れ星スープ
今日の献立について	今日の温食は、かぼちゃを使った煮物です。かぼちゃは、煮物にするとやわらかく、ほくほくとした食感になります。カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、抗酸化作用で老化を防ぎ、肌の健康を守る働きがあります。	トマトは、南米アンデス山脈で生まれ、日本には、330年前に観賞用として伝わりました。食用になったのは、明治時代になってからです。いろいろな料理に使われるトマトですが、昆布のうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれ、料理の味わいをふかめてくれます。	今日の白身魚の甘酢あんかけは、ミナミスズキという魚を使います。ミナミスズキはオオニベのことで、スズキに似た大型の魚です。大きなものは2メートルにもなるそうです。淡泊でくせのない白身魚で、フライ、寿司、焼き魚などいろいろな料理に使われます。	とうがんは、漢字で「冬瓜」と書きます。「冬」という字が使われますが、旬は7～9月です。冬まで貯蔵出来るのでこの名がつきました。冬瓜の96%は水分です。そのため、体の熱を下げ、むくみをとる効果があります。暑い時期に食べてほしい食べ物の一つです。	今日は、七夕にちなんだ献立です。流れ星スープは、オクラを流れ星に、たらのすり身で作られた魚そうめんを天の川に見立てています。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶたひき肉 厚揚げ ④ぶた肉	③ぶたひき肉 ベーコン	③厚揚げ 麦みそ ④ミナミスズキ	③卵 ベーコン ④とり肉	③とり肉 魚そうめん（たら） ④ぶた肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③わかめ	①牛乳	①牛乳 ⑤寒天
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③かぼちゃ さやいんげん ③④にんじん ④にら	③ピーマン トマト ③④にんじん	③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③にんじん 小松菜 ⑤ブロッコリー	③オクラ ③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④切干だいこん にんにく	③にんにく 玉ねぎ なす しめじ ④ごぼう きゅうり コーン	③ごぼう えのき しょうが ③④玉ねぎ	③とうがん 玉ねぎ コーン えのき ④にんにく	③玉ねぎ コーン えのき ④たくあん 枝豆 白菜キムチ ⑤レモン果汁 みかん果汁 ぶどう果汁
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③④さとう でんぷん	②コッペパン ③スパゲッティ ごまドレッシング（砂糖・水あめ）	②米 ④でんぷん さとう	②コッペパン ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ⑤さとう 水あめ
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油 ④ごま ごま油	③オリーブオイル 油 ④ごまドレッシング（ごま・植物油脂）	③ごま ④油	③油	④油 ごま油 ⑤粉末油脂
その他調味料	③みりん ③④酒 しょうゆ ④中華だし 豆板醤（空豆・小麦不使用）	③ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ゼラチン ④ごまドレッシング（しょうゆ・酢・塩）	③かつお節（だし） ④しょうゆ 酢	③ワイン しょうゆ とりガラスープ コンソメ ③④塩 こしょう ④カレー粉 ノンエッグマヨネーズ 酒 みりん	③とりガラスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酒
栄養価	小学生 613 kcal 26.8 g 1.9g 中学生 807 kcal 35.0 g 2.6g	小学生 640 kcal 25.1 g 1.8g 中学生 824 kcal 32.4 g 2.5g	小学生 610 kcal 25.6 g 1.9g 中学生 806 kcal 33.2 g 2.5g	小学生 604 kcal 28.5 g 2.1g 中学生 747 kcal 34.2 g 2.9g	小学生 604 kcal 26.8 g 2.1g 中学生 788 kcal 35.1 g 2.9g
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 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 いも類 種実類

日（曜）	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金） 東中生考案献立
こんだてめい	①牛乳 ④春雨の酢の物 ②白ごはん ③麻婆なす	⑤みかんジュース ①牛乳 ④ツナマヨサンドの具 ②食パン ③とり肉とウインナーのトマトソース煮	⑤キャベツときゅうりのゆかり和え ①牛乳 ④いわしのおかか煮 ②白ごはん ③豆まめみそ汁	①牛乳 ④キャベツのアーモンド和え ②コッペパン ③ミートボールと枝豆のシチュー	①牛乳 ④ガパオライスの具 ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ
今日の献立について	なすは、暑い時期に食べてほしい夏野菜です。みなさんは、なすを使う料理をいくつ知っていますか。今日の献立の麻婆なすや、揚げなす、漬物、煮物、ピザなどいろいろあります。今月は、他にもなすを使った料理が登場します。いくつあるか、探してみましょう。	みかんジュースは、熊本県と鹿児島県産のみかんを使って作られています。JA熊本果実連が「ジューシーみかん100」学校給食導入50周年の記念事業として提供してくださいました。これまでのお礼と、これからも飲んでもらいたいという「みかん生産者」の思いのつまったジュースです。感謝していただきましょう。	いわしは、日本のまわりの海を回遊する魚で、古くから日本人に親しまれています。血管の病気を防ぐ、IPA（EPA）や脳の働きをよくするDHAが多く含まれています。	枝豆は、大豆が熟す前の青い間に収穫します。そのため、豆類ではなく野菜に分類されます。ビタミンB1が含まれ、疲労回復効果などがあり、夏バテ防止に役立ちます。その他、ビタミンCも豊富に含んでいて、免疫力アップにも効果的です。	今日の献立は、昨年度、鹿屋東中の2年生が考えた献立です。成長期に特に必要なたんぱく質、鉄、カルシウムが摂れる献立です。ガパオライスは、タイの料理です。本場では、バジルやオイスターソースなどを使用しますが給食用にアレンジしています。ご飯に混ぜて食べましょう。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ	③とり肉 ウインナー 大豆 ④まぐろフレーク	③豆腐 厚揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 麦みそ ④いわし かつお節	③ミートボール（とり肉・ぶた肉）	③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳 ④わかめ	①牛乳 ②食パン（乳）	①牛乳 ③わかめ	①③牛乳 ③チーズ	①牛乳 ③チーズ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にら ③④にんじん	③トマト ③④にんじん パセリ	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ	③にんじん ④ほうれん草	③トマト ほうれん草 にんじん ④ピーマン 赤ピーマン
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③なす 玉ねぎ しいたけ キクラゲ にんにく しょうが ④きゅうり コーン	③枝豆 しめじ にんにく ③④玉ねぎ ④コーン ⑤うんしゅうみかん果汁	③玉ねぎ えのき ⑤キャベツ きゅうり	③玉ねぎ ミートボール（玉ねぎ） 枝豆 しめじ ④キャベツ もやし コーン	③コーン ③④玉ねぎ ④たけのこ 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でんぷん ③④さとう ④緑豆春雨	②食パン ③じゃがいも さとう	②米 ④でんぷん ④⑤さとう	②コッペパン ③ミートボール（でんぷん・水あめ） じゃがいも ④さとう	②米 麦 ③パン粉 ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油 ③④ごま油 ④ごま	③④油	⑤ごま	③マーガリン（乳不使用）ミートボール（油） ④アーモンド オリーブオイル	③④油
その他調味料	③酒 豆板醤（空豆・小麦不使用） 中華だし ③④しょうゆ ④酢	③ワイン しょうゆ ケチャップ コンソメ チキンブイヨン ③④塩 こしょう 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	③アレルゲンフリーシチュールウ とりガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう ④しょうゆ 酢	③とりガラスープ ③④コンソメ 塩 こしょう ④酒 しょうゆ ウスターソース
栄養価	小学生 618 kcal 23.6 g 2.4g 中学生 813 kcal 30.9 g 3.3g	小学生 669 kcal 28.6 g 2.2g 中学生 880 kcal 37.8 g 3.4g	小学生 613 kcal 25.4 g 2.0g 中学生 806 kcal 32.5 g 2.7g	小学生 596 kcal 25.8 g 2.1g 中学生 762 kcal 33.2 g 2.9g	小学生 601 kcal 28.7 g 2.1g 中学生 795 kcal 37.5 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 種実類	肉 卵 乳製品 小魚 果物 いも類 油脂	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類

日（曜）	17日（月）	18日（火）	19日（水） かのや食育の日	20日（木）
こんだてめい	海の日	①牛乳 ④ナタデココのフルーツポンチ ②白ごはん　③夏野菜カレー	④にがうりとぶた肉の揚げ煮　①牛乳 ②白ごはん　③かいのこ汁	終業式
今日の献立について	水分たっぷり夏野菜 きゅうり きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。 夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。	ナタデココは、ココナッツの果汁を発酵させ、ゼリー状にした、フィリピン発祥の食品です。寒天に似ていますが、コリコリとした食感が特徴です。今日は、パイン、みかん、ももと一緒にシロップであえて、フルーツポンチにしました。	今日は、「かのや食育の日」です。鹿屋産のにがうりを使っています。にがうりのにがみが苦手という人も多いと思いますが、油で揚げて、甘みのあるタレとからめ、苦味をおさえてあります。栄養いっぱいの鹿屋のにがうりの味を楽しんでください。	
おもに体をつくるもとになる食品 1群		③ぶた肉	③大豆　油揚げ　麦みそ ④ぶた肉	
2群		①牛乳　③スキムミルク　チーズ	①牛乳　③昆布	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群		③かぼちゃ　トマト　にんじん	③かぼちゃ　にんじん　葉ねぎ ④にがうり	
4群		③にんにく　しょうが　玉ねぎ　なす　枝豆　プルーン ④パイン　もも　みかん　ナタデココ	③なす　ごぼう　こんにゃく	
おもにエネルギーのもとになる食品 5群		②米　③じゃがいも	②米　④でんぷん　さとう	
6群	加熱してもおいしい！きゅうり 日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。 さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみましょう。	③油	④油　ごま	
その他調味料		③カレー粉　ワイン　塩　こしょう 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	③かつお節（だし） ④みりん　しょうゆ	
栄養価		小学生 657 kcal 23.1 g 1.9g 中学生 867 kcal 29.7 g 2.6g	小学生 639 kcal 24.9 g 1.7g 中学生 845 kcal 32.5 g 2.2g	
家庭でとってほしい食品		魚　卵　豆　豆製品　小魚　海そう きのこ類　種実類	魚　卵　乳製品　小魚　果物 きのこ類　いも類	

～牛乳について～

7月と9月は、中学校の牛乳が250ccになります。

Q．どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A．日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか。野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

献立表の見かた

日（曜）	献立表の見かた
こんだてめい	④牛乳① 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。 ②③
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。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品
2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるもとになる食品 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
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
その他調味料	だしや調味料など
栄養価	小学生　エネルギー（kcal）　たんぱく質（g）　塩分（g） 中学生
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

～夏を元気にすごすための夏ばて対策～

・こまめに水分補給をしよう

のどが、かわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

・栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

・温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

・しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

・軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

※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
7（金）	七夕ゼリー	業者	学校
11（火）	みかんジュース	給食センター	学校

A