



9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ことがあります。

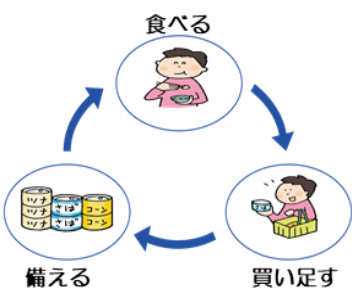
鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)		献立表の見かた	
こんだてめい	④		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。		
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	
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	
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	
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)
	中学生	(kcal)	(g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう		

9月1日は「防災の日」 いざというときに備え

日常的に備蓄をしよう！
ローリングストック法
非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備蓄することが推奨されています。
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

～牛乳についてのお知らせ～
中学生の牛乳が7月と同じく250mlになります。



備えておきたい食料リスト

- 【主食】(炭水化物を多く含むもの)**
 - 米 (無洗米が便利)
 - レトルトごはん
 - アルファ化米
 - 粉物 (小麦粉など)
 - 乾めん (そうめん、パスタなど)
 - もち
- 【副菜・その他】**
 - 野菜の缶詰
 - 切干大根などの乾物
 - 日持ちする野菜
 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - お菓子
 - 調味料
 - 家族の状況に応じて用意する物 (離乳食・介護食など)
 - 水 (一人1日3L！)

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!
栄養豊富!

日常的に備蓄して損はない!

だから かんぽうコーナー
買ってこれ~
買ってこれ~

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④キャベツのサラダ	④切干大根のカレー炒め	④はちみつレモンゼリーポンチ	⑤ひじきのり	④白身魚の甘酢あん
	②白ごはん チキンのカレー	②麦ごはん みそ汁	②コッパン ③塩スパゲティ	②白ごはん ③うすくず汁	②白ごはん スープ
今日の献立について	なすは、収穫時期によって呼び名が違い、6月ごろから収穫されたものを「夏なす」、9月以降に収穫されたものを「秋なす」と言います。秋なすは、昼と夜の気温差が大きいため、やわらかく、みずみずしい甘みのあるなすになります。	「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。ま…豆(豆製品)、ご…ごま、わ…わかめ、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ、い…いもです。今日のみそ汁の中から見つけてみてください。	みなさんは、ナタデココが何から作られているか知っていますか。ナタデココは、ココナツの果汁に砂糖や水を加え、発酵させて作ったものです。独特の歯ごたえがあるのが特徴です。ナタデココの食感を楽しながら食べましょう。	チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の一つです。いろいろな食材を混ぜるという意味があります。沖縄のチャンプルーに欠かすことができない食材が豆腐です。豆腐とゴーヤを炒めたら「ゴーヤチャンプルー」、豆腐とやしを炒めたら「マーナチャンプルー」となります。	みなさんは、「たらふく食べる」という言葉の語源を知っていますか。実はこの言葉は、魚のたらから生まれた言葉です。たらは、海の底にいて、なかなかえさにあつけないため、見つけたえさはいくらでも食べ、いつもおなかパンパンに膨らんでいることからきたそうです。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉	③魚とごぼうの団子 (たら・いも・豆腐) 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ペーコン	③ベーコン とり肉	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 豆腐 さつまあげ 卵 かつお節 ⑤かつお	③とり肉 ④たら
	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん	③かぼちゃ 葉ねぎ ③④にんじん	③ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	③④にんじん	③チンゲン菜
	③にんにく 玉ねぎ なす ブルーン	③魚とごぼうの団子 (ごぼう) しいたけ	③にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ④パイン もも	③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ しょうが	③コーン
おもにエネルギーのものになる食品	④枝豆	④切干大根 キャベツ	④パイン もも	④しょうが	④玉ねぎ
	④キャベツ きゅうり コーン	②米 ③じゃがいも	②コッパン ③スパゲティ	②米 ③でん粉	②米
その他調味料	④ごまドレッシング (さとう・水あめ)	②魚とごぼうの団子 (さとう・でん粉) ④さとう	④はちみつレモンゼリー (さとう・はちみつ)	④さとう	③④でん粉 ④さとう
	③油	③ごま	③油 オリーブオイル	④油	③④油 ごま油
家庭でとってほしい食品	④ごまドレッシング (植物油脂・ごま)	④油			
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン ウスターソース	③かつお節・昆布 (だし)	③塩 鶏がらスープ コンソメ	③塩 かつお節 (だし)	③しょうゆ 酒 塩 こしょう
栄養価	小学生 659 kcal 22.0 g 2.1g	小学生 572 kcal 23.1 g 2.3g	小学生 601 kcal 22.7 g 1.8g	小学生 600 kcal 30.0 g 2.2g	小学生 602 kcal 26.8 g 1.7g
	中学生 870 kcal 28.9 g 2.8g	中学生 758 kcal 30.0 g 3.0g	中学生 768 kcal 29.0 g 2.5g	中学生 788 kcal 38.6 g 2.9g	中学生 792 kcal 35.0 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類	卵 豆 乳製品 小魚 果物	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	豆 乳製品 果物 いも類 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	トックは、米で作った朝鮮半島のおもちです。もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料に作られています。日本のもちとは異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のもちとの違いを感じながら、よく噛んで食べましょう。	沢煮椀の「沢」には、「たくさん」という意味があります。千切りにした、たくさんの野菜や豚肉などの材料を使って作った汁物です。猟師や漁師が、日持ちする背脂のついた肉を、猟や漁に持っていく、野菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことがはじまりという説があります。	冬瓜は、インド、東南アジアが原産と言われています。夏から秋が旬の野菜で、夏に収穫したものが冬まで保存できることから、「冬瓜」という名前がつけられました。緑色の楕円形で、切ると中は白く、水分を多く含んでいます。	もやしは、豆を日光に当てずに発芽させたものです。もやしの中でも、大豆から発芽させたものを「大豆もやし」といいます。発芽させることによって、豆にほとんど含まれていなかったビタミンCが生成されます。	じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、熱に弱いですが、じゃがいもに入っているビタミンCは、でんぷんに囲まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。フランスでは、ビタミンCの豊富さから、じゃがいもを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 豆腐 ④ぶた肉 麦みそ 2群 ①牛乳 ③もずく	③ぶた肉 ④さば 米みそ ①牛乳	③ウイナー ④まぐろフレーク ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ④青のり	③ぶた肉 厚揚げ 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 チンゲン菜 ④ピーマン 4群 ③きくらげ ③④玉ねぎ ④キャベツ にんにく しょうが	③にんじん 葉ねぎ ③たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ④根深ねぎ ⑤きゅうり もやし	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③えのきたけ とうがん 玉ねぎ ③④キャベツ ④ごぼう コーン	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③大豆もやし えのきたけ ④しょうが	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③トック(米粉) ④さとう 6群 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③でん粉 ④⑤さとう ④ごま油	②コッパン ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま	②米 ④でん粉 じゃがいも ④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし ③④しょうゆ ④酒 みりん	③しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) ③⑤しょうゆ ④⑤みりん	③鶏がらスープ コンソメ 塩 ④しょうゆ こしょう ④ノンエッグマヨネーズ	③かつお節(だし) ④酒 塩	③④みりん しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 590 kcal 24.6 g 2.0g 中学生 / / /	小学生 604 kcal 29.2 g 1.7g 中学生 762 kcal 34.9 g 2.1g	小学生 583 kcal 23.4 g 2.7g 中学生 747 kcal 30.0 g 3.6g	小学生 616 kcal 25.1 g 1.8g 中学生 813 kcal 32.6 g 2.4g	小学生 608 kcal 25.2 g 1.8g 中学生 805 kcal 33.0 g 2.3g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい					
今日の献立について		今日は、「かのや食育の日」です。鹿屋産の冬瓜を使用しています。冬瓜は、「冬」の「瓜」と書きますが、7月から9月にとれる夏野菜です。冷蔵庫に置いておくと、冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれています。	今日は、給食で人気の「鶏飯」です。鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。今から400年以上も前、薩摩藩が奄美諸島を支配していたころ、現地の人たちが薩摩藩の役人をもてなすために振る舞った料理から生まれたと言われています。	枝豆は、大豆を青いうちに収穫したものです。枝付きのままゆでたことから、枝豆という名前がつけられたと言われています。枝豆は、ビタミンB1やビタミンB2を多く含んでいて、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。枝豆を食べて、残暑を乗り越えましょう。	豆腐は、江戸時代の頃から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」は「液状の物が寄り集まって、固形物になったやわらかいもの」を指しています。鹿児島では、「おかべ」という呼び名もあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③とり肉 がんもどき(豆腐) ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	②ぶた肉 うずら卵 豆腐 ④大豆 ①牛乳 ④煮干し
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③がんもどき(にんじん) さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ ③とうがん たけのこ こんにゃく ③④しょうが ④ごぼう	④葉ねぎ ③④⑤にんじん ④つぼ漬け しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	③トマト ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ セロリー にんにく グリンピース ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	③にんじん 小松菜 にら ③玉ねぎ きくらげ しいたけ しめじ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③がんもどき(でん粉・さとう) ③④さとう ③がんもどき(植物油脂) ④ごま油 ごま	②米 麦 ④⑤さとう ⑤小麦粉 春雨 でん粉 米粉 ④⑤油 ⑤植物油脂 豚脂	②コッパン ③じゃがいも ③④さとう ③油 マーガリン(乳ぬき) ④オリーブオイル	②米 ③でん粉 ④さとう 水あめ ③ごま油 ④くるみ アーモンド
その他調味料		③しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん ④酒	③鶏がらスープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③塩 ワイン ケチャップ コンソメ 鶏がらスープ ③④かつおソース ウスターソース アレクサンダーハイナルグ	③鶏がらスープ 中華だし 酒 こしょう ③④しょうゆ ④みりん
栄養価		小学生 605 kcal 29.7 g 2.1g 中学生 797 kcal 38.4 g 2.7g	小学生 632 kcal 20.7 g 2.3g 中学生 837 kcal 27.3 g 3.3g	小学生 584 kcal 26.4 g 2.9g 中学生 752 kcal 34.1 g 3.7g	小学生 638 kcal 29.9 g 1.6g 中学生 844 kcal 39.0 g 1.9g
家庭で食べてほしい食品		魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 乳製品 海そう 果物 いも類

敬老の日



※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ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
7(木)	ひじきのり	給食センター	学校	28(木)	ケチャップ	給食センター	学校
20(水)	一食さざみのり	給食センター	学校				



日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	④ひじきと高菜の油炒め ②白ごはん ③筑前煮	④きびなごの磯辺フライ ②ゆかりごはん ③根菜のごまみそ汁	④アーモンドサラダ ②コッパン ③かぼちゃのトマトペースト	⑥ケチャップ ⑤ブロッコリー ④うさぎハンバーグ ②白ごはん ③お月見汁	④鮭ふりかけ ②少なめ白ごはん ③キムチうどん
今日の献立について	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、筑前煮と呼ばれています。根菜たっぷりの野菜と鶏肉のうまみを味わって食べてください。	きびなごは、鹿児島県でたくさんとれるいわしの仲間です。新鮮なものは、体がピンと張り、透明感が出て、刺身でも食べられます。また、塩ゆで、フライ、天ぷらなどにして、まるごと1匹食べることができます。骨をつくることになるカルシウムをしっかりとしましょう。	かぼちゃは、カンボジアから伝わった野菜で、別名「なんさん」、「とうなす」とも言われます。旬は夏ですが、まるごと冷蔵所におくと2か月ほど保存ができます。鹿児島県は全国2位の生産量です。ブランド産地の加世田を中心に、「完熟」かぼちゃが有名です。	今日の給食は、十五夜メニューです。十五夜は、1年で最もきれいな満月が見える日とされ、奈良時代からお月見が行われていたと言われています。お月見には、満月に見立てた団子や収穫したばかりのさいとも、果物などをお供えします。	キムチは、韓国の漬物です。もともとは、寒い時期に備えた保存食でした。韓国では、家で手作りされることが多く、「家庭の味」があります。今日は、キムチうどんにしてあります。キムチの発酵によって生まれたうまみを味わいながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ ④油揚げ かつお節 2群 ①牛乳 ④ひじき	③厚揚げ 麦みそ ④きびなご ①牛乳 ④あおさ	③とり肉 ベーコン 白いんげん豆 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③豆腐 卵 ③④とり肉 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 油揚げ 麦みそ 赤みそ ④鮭 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高菜漬け 4群 ③こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	②赤しそ ③にんじん ③だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが	③かぼちゃ ブロッコリー トマト ③④にんじん ③玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	③にんじん ほうれん草 ④トマト ⑤ブロッコリー ③えのきたけ しいたけ ④玉ねぎ にんにく しょうが	③にんじん 小松菜 にら ④ほうれん草 ③玉ねぎ 大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ④コーン
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 ③④さとう 6群 ③④油	②米 さとう ③じゃがいも ④小麦粉 パン粉 てん粉 ③ごま油 ごま ④油	②コッパン ③④さとう ③油 ④アーモンド オリーブオイル	②米 ③白玉団子 ④⑤さとう ④豚脂 ⑤オリーブオイル	②米 ③うどん ③油 ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ④一味唐辛子	②③④塩 ③かつお節(だし)	③ケチャップ ウスターソース ワイン 鶏がらスープ コソメ ③④こしょう ④しょうゆ 酢	③酒 みりん かつお節・昆布(だし) ③⑤しょうゆ ④塩 ⑤酢 ⑥ケチャップ	③鶏がらスープ みりん しょうゆ ゼラチン ③④酒
栄養価	小学生 601 kcal 23.7 g 2.2g 中学生 793 kcal 31.0 g 3.1g	小学生 626 kcal 24.0 g 2.4g 中学生 825 kcal 31.0 g 3.1g	小学生 615 kcal 29.0 g 2.5g 中学生 794 kcal 37.5 g 3.5g	小学生 616 kcal 26.2 g 1.9g 中学生 829 kcal 35.2 g 2.4g	小学生 600 kcal 25.3 g 1.7g 中学生 772 kcal 32.4 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種類

9月 食育だより

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムをととのえて、毎日元気にすごしましょう。

～おうちで作ってみませんか？～

《 豚みそ(1人分) 》

- ＜ 材料 ＞**
- 豚もも肉 25g
 - ごぼう(ささがき) 8g
 - にんじん 8g
 - 葉ねぎ 3g
 - おろししょうが 0.4g
 - 酒 0.5g
 - ごま油 0.6g
 - 茶うけみそ 5g
 - 麦みそ 3g
 - 砂糖 2.9g
 - みりん 1.1g
 - ごま 0.8g
- ＜ 作り方 ＞**
- ① にんじんは細切りに、葉ねぎは小口切りにする。
 - ② ごま油で豚肉を炒める。
 - ③ 酒、しょうがを加える。にんじん、ごぼうを炒め、Aで調味する。
 - ④ 葉ねぎ、ごまを加えて仕上げる。

ごはんのおとも
にぴったり！



《 十五夜メニュー 》 今年の十五夜は、9月29日です！

十五夜とは、旧暦の8月15日のことで、この日は1年で最もきれいな月が見られることから、「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜には、月見団子やすずき、豆などの農作物をお供えし、秋の収穫をお祝いしながらお月見をします。給食でも、28日(木)に団子の入ったお月見汁やうさぎの形のハンバーグを出す予定です。

うさぎの形のハンバーグ
が登場するよ！
楽しみにしていてね！



《 9月5日(火) 「まごわやさしい」のみそ汁 》

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた言葉です。

この7品目の食材を毎日の食事に取入れると、栄養バランスの良い食生活が送れ、健康の保持・増進や生活習慣病の予防などに役立つとされています。

今回の給食の「まごわやさしい」の食材です。

- (ま) 厚揚げ 麦みそ
- (ご) ごま
- (わ) わかめ
- (や) にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ
- (さ) 白身魚とごぼうの団子
- (し) しいたけ
- (い) じゃがいも

ぜひご家庭でも取り入れて
みてください。



- ま** 豆類、納豆・豆腐・味噌などの大豆製品
- ご** ごま・ナッツなどの種実類
- わ** わかめ・昆布などの海藻類
- や** やさい・果物類
- さ** 魚類・特に小型の青背魚
- し** しいたけなどのきのこ類
- い** じゃがいも・さつまいもなどのいも類

