

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	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
こんだてめい	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。	④元気納豆	④そぼろごはんの具	④豚肉のレモンソース	④イタリアンサラダ
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。	納豆は、大豆を納豆菌の働きで発酵させて作る日本の伝統食品で平安時代ごろから食べられてきたと言われています。納豆菌とは、大豆を納豆に変える小さな生き物(細菌)の一種です。納豆菌が大豆を発酵させることで、納豆特有のねばねばや旨味が生れます。	肉じゃがは、日本で生まれた家庭料理の1つです。明治時代に、海軍でイギリス料理のビーフシチューを参考に作られたという説があります。ジャガイモや玉ねぎ、ニンジン、肉などを使い、今では全国で親しまれています。	レモンは、インド周辺が原産とされ、世界中で育てられています。日本では、広島県や愛媛県などで多く栽培されています。皮膚や血管などを健康に保つビタミンCや、疲れを回復しやすくするクエン酸を含んでいます。	「ハヤシライス」は、「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」という名前が「ハヤシライス」となった、日本発祥の料理だといわれています。「ハッシュ」は英語で細かく刻むという意味があります。薄切りの肉と玉ねぎをよく炒めて、作るのがおいしく作るポイントです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とうふ 油揚げ ③④ぶた肉 ④大豆 みそ 納豆 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ④とり肉 高野豆腐 ①牛乳	③とり肉 ④ぶた肉 ①③牛乳	③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 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 ③④葉ねぎ ③ごぼう ③こんにゃく ④しょうが	③にんじん こまつな ③玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ ③④しょうが ④コーン 枝豆 にんにく	②にんじん ③ほうれん草 ②③玉ねぎ ③コーン ④にんにく しょうが レモン果汁	③④にんじん ③玉ねぎ しめじ グリンピース ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 麦 ③里芋 片栗粉 ④砂糖 ④ごま ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま油	②米 ④片栗粉 さとう ②④油 ③マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④オリーブオイル
その他調味料	だしや調味料など	③酒 塩 かつお節(だし) ④しょうゆ ④みりん	③かつお節(だし) ④酒 みりん しょうゆ ④塩 トウバンジャン	②③コンソメ ごしよ ③とりがらすー 塩 ホワイトル(乳抜き) ④酒 しょうゆ	③ワイン ケチャップ ウスターソース トマトピューレ とりがらすー アレルゲンフリーハヤシルウ ③④塩 ごしよ ④酢
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 603 kcal 27.7 g 2.0 中学生 755 kcal 33.7 g 2.2	小学生 627 kcal 32.9 g 1.2 中学生 809 kcal 42.2 g 1.6	小学生 662 kcal 31.0 g 2.9 中学生 823 kcal 36.5 g 3.7	小学生 632 kcal 25.9 g 1.8 中学生 816 kcal 33.1 g 2.4

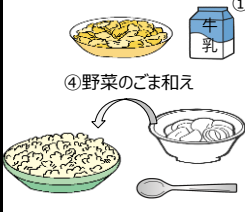
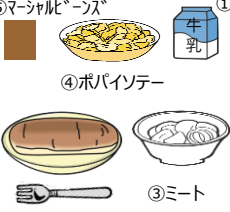
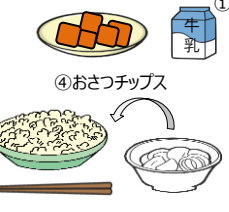
日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	④鹿屋茶マフィン	④野菜のソテー	④大隅産うなぎのかば焼き丼	④ゴーヤみそ	④きびなごのチリソース
今日の献立について	鹿屋茶マフィンは、鹿屋で採れたお茶を使用し、給食センターで1個ずつ手作りしました。生地が容器からはみ出ないよう慎重に入れ、スチームコンベクションという大きな機械で焼き上げました。お茶の香りを楽しみながら味わって食べてください。	「コッペパン」とは、細長いだんご形のパンです。ドイツ語で「山形」を意味する「Koppe」が語源である説があります。明治時代にヨーロッパから伝わったパンを基に、日本で独自に開発され、大正時代には戦争の軍用パンとして使用されました。	地元大隅産のうなぎは、ふるさと納税でたくさんの人たちに応援してもらっています。その応援に「ありがとう」の気持ちを込めて、「みなさんにおいしいうなぎを食べて笑顔になってもらいたい」との思いから、大隅地区養まん漁業協同組合さんから、うなぎをいただきました。骨に気を付けながらよく味わって食べてください。	「ゴーヤみそ」のゴーヤは夏の旬の野菜です。ぶた肉やゴーヤを炒め、茶うけみそや黒ごとうで味付けをしました。味はいかがですか？ゴーヤは鹿児島県の方言で「ニガウリ」。「ニガウリ」と呼ばれることがありますが、正式な名前は「ツルレイシ」と言います。	「春雨」は何かから作られているのでしょうか？…正解は「豆やじゃがいも・さつまいも」です。これらのでんぷんを原料とした細い麺状の食品です。春雨のように細く透明な見た目から「春雨」と名付けられました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 大豆 厚揚げ ④卵 ①④牛乳	③とりにく ④ぶた肉 ⑤豆乳 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③厚揚げ 白身魚とごぼうの団子 麦みそ ④うなぎ ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ かつお節 麦みそ ①牛乳	③ミートボール ①牛乳 ④きびなご
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 こまつな(有機) ④お茶 4群 ③たまねぎ こんにゃく だいこん	③④にんじん ほうれん草 ③たまねぎ とうもろこし	③葉ねぎ かぼちゃ ③にんじん ③しいたけ たまねぎ なす	③にんじん こまつな(有機) ④にがうり ③玉ねぎ しいたけ	③にんじん ③たまねぎ ししいたけ ③④にんにく しょうが ④えだまめ ふかねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③じゃが芋 ③④さとう ④小麦粉 ベーキングパウダー はちみつ 6群 ③④油	②コッペパン ③じゃがいも ⑤さとう 上新粉 もち粉 片栗粉 ③④油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③④ごま	②米 麦 ③うどん ④黒さとう ④油 ごま	②米 麦 ③春雨 ③④片栗粉 ④砂糖 ③④油 ごま油
その他調味料	③しょうゆ みりん みりん かつお節(だし)	③とりがらすー 白ワイン ホワイトル(乳抜き) ③④コンソメ 塩 ごしよ ④しょうゆ 酒	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③ゼラチン 酒 しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん	③とりがらすー ごしよ 中華だし ③④しょうゆ ④トウバンジャン ケチャップ 酒
栄養価	小学生 670 kcal 25.3 g 1.0 中学生 867 kcal 32.5 g 1.4	小学生 635 kcal 28.4 g 2.1 中学生 794 kcal 36.4 g 3.0	小学生 652 kcal 28.3 g 2.5 中学生 798 kcal 32.8 g 3.0	小学生 640 kcal 25.9 g 2.5 中学生 825 kcal 33.2 g 3.3	小学生 633 kcal 24.8 g 2.2 中学生 785 kcal 29.3 g 2.8

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ガリマヨボンのガリは、『にんにく』のことです。にんにくには、『アリシン』という成分が含まれていて、豚肉に含まれているビタミンB1を助ける働きがあり、一緒に食べることで暑さや疲れやすい夏を元気に過ごすための体づくりに役立ちます。	ドライカレーは、日本で親しまれているカレー料理の1つです。ドライカレーは、汁気の少ないのが特徴で、明治時代に、日本の豪華客船で日本人のシェフが長旅で食欲が落ちた乗客のために、インドのキーマカレーを日本風にアレンジしたのがルーツと言われています。	「鶏飯」は学校給食でとても人気がある鹿児島県の郷土料理です。鶏飯の発祥は奄美大島で、たくさんの鶏飯屋さんがあります。お店によって、汁(スープ)が“こってり系”や“あっさり系”などの特徴があります。	かのや食育の日です。鹿児島産の冬瓜と小松菜を使用したスープにしてみました。冬瓜はとても大きな野菜で、調理員が一つ一つ包丁で食べやすい大きさに切ってくれました。「コリコリヤンニョムチキン」には鶏肉の砂肝を使用しています。よく噛んで、あごをきたえ、鉄分をとってほしいです。	きくらげは、木に生えるきのこの一種です。名前に『くらげ』とありますが、海のくらげとは関係ありません。中国で古くから食べられてきた食材で、日本でも中華料理などによく使われていて、食物繊維や鉄分を多く含んでいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とりこ 2群 ④ぶた肉 ①牛乳	③ミートボール ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③④チーズ ③スキムミルク	②とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤のり	③ぶた肉 豆腐 ④砂肝 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ ①牛乳 ④ひじき 塩昆布
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん パセリ ④パプリカ ③玉ねぎ キャベツ ④深ねぎ にんにく 小学生	③トマト ③④にんじん ③ピーマン ほうれん草 ③しめじ ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが えだまめ	②にんじん ③葉ねぎ ④にがり ②パパイアゆけ しいたけ ④しょうが うめ	③にんじん こまつな(有機) ③とうがん 玉ねぎ きくらげ えのきたけ ④にんにく しょうが	③葉ねぎ ④にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④きくらげ
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 麦 ③マカロニ ④じゃがいも ④油	①コッペパン ③じゃがいも ③④さとう ④パン粉 ③④油	②米 麦 ②④さとう ④でん粉 ②④油 ④ごま	②米 麦 ④でん粉 じゃがいも さとう ④油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③鶏がらスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④ノンエッグマヨネーズ ポン酢(かつおエキス) 酒	③トマトピューレ ③④ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ④赤ワイン カレー粉 しょうゆ	②③塩 ③とりがらスープ ②③④しょうゆ 酒 みりん	③とりがらスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④コチジャン 酒 酢 トウバンジャン	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酢
栄養価	小学生 648 kcal 26.1 g 1.5 中学生 837 kcal 33.6 g 2.1	小学生 651 kcal 32.8 g 2.5 中学生 837 kcal 42.5 g 3.3	小学生 644 kcal 26.9 g 3.2 中学生 829 kcal 34.5 g 4.1	小学生 605 kcal 23.1 g 1.5 中学生 782 kcal 29.2 g 2.1	小学生 603 kcal 24.7 g 1.9 中学生 777 kcal 31.8 g 2.7

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	敬老の日		秋分の日		
今日の献立について	敬老の日		秋分の日	十五夜は、旧暦の8/15に美しい月を眺める日本の伝統行事です。このころは、一年の中でも特に月がきれいに見えることから、『中秋の名月』とも呼ばれています。月見団子は、満月に見立てて作られ、豊かな実りへの感謝や健康を願う意味が込められています。	春雨は、じゃが芋やサツマイモ、緑豆などの『てんぷん』から作られる細い麺です。中国で生まれ、日本にも伝わりました。名前は、茹でると半透明になり、春に降る細い雨のように見えることから春に雨と書いて、『春雨』と呼ばれるようになりました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群		③④油揚げ ④だいず ④⑤とり肉 ⑤ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 豆腐 厚揚げ 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 4群		③葉ねぎ ③④にんじん ③だいこん しいたけ ④⑤しょうが ⑤玉ねぎ にんにく	③にら チンゲンサイ ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが しいたけ ④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 6群		①米 麦 ③白玉団子 ④さとう ⑤あぶら	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ④はるさめ ④ごま油 ごま	
その他調味料	③みりん 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒		③みりん 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒	③トウバンジャン こしょう ケチャップ ③④しょうゆ ④酢	
栄養価	小学生 660 kcal 26.7 g 1.8 中学生 799 kcal 34.1 g 2.3		小学生 622 kcal 23.9 g 1.9 中学生 800 kcal 30.5 g 2.4		

※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。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
7(月)	鹿屋茶マフィン	給食センター	食缶	29(火)	マーシャルビーンズ	給食センター	学校
8(火)	クリーム大福	給食センター	学校	『クリーム大福』は届きしだい保冷対応をお願いします。			
16(水)	一食ざみのり	給食センター	学校				

日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	 ④野菜のごま和え ②麦ごはん ③親子丼の具	 ⑤マーシャルピーンズ[®] ④ポパイソテー ②コッパパン スパゲティ ③ミート	 ④おさつチップス ②麦ごはん ③焼肉丼
今日の献立について	ごまは、日本へは約1500年前に伝わってきました。ごまにはセサミンが豊富に含まれています。また、ビタミンEも多いので、免疫力を高めてくれる効果もあります。 外の皮が固いので、いったり、すったりすると香りが体の中での消化・吸収がよくなります。	「ポパイソテー」の「ポパイ」とは、アメリカのアニメのキャラクターのことです。ほうれん草を食べると超人的なパワーを発揮し、敵を倒したり、ピンチを切り抜けたります。 成長期に必要な鉄分が豊富に含まれているため、皆さんもほうれん草を食べ、たくさん力をつけてほしいと思います。	さつまいもは、中南米が原産で、日本へは江戸時代より前に伝わりました。やせた土地でも育ちやすく、食べるものがないときには多くの人の食料として役立ちました。食物繊維やビタミンC、カリウムなどを含み、おなかの調子を整える働きがあります。鹿児島県や茨城県が主な原産地で、秋を代表する食材の一つです。
おもに体をつくるものになる食品	1 群 ③とり肉 さつまあげ たまご ③④油揚げ 2 群 ①牛乳	③大豆 ③④ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スkimミルク	③ぶた肉 ④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 葉ねぎ ④ほうれん草 4 群 ③玉ねぎ 椎茸 ④もやし コーン	③にんじん トマト ④ほうれん草 ③玉ねぎ グリンピース ③④にんにく ④コーン	③にんじん こまつな(有機) ③にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ アップルソース
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群 ②米 麦 ③片栗粉 ③④さとう 6 群 ③あぶら ④ごま ごま油	②コッパパン ③スパゲティ さとう ⑤マーシャルピーンズ(乳) ③④油	②米 麦 ③④さとう ④さつまいも はちみつ ③ごま ③④あぶら
その他調味料	③酒 みりん 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン ケチャップ トンカツソース 赤ワイン ゼラチン ③④こしょう 塩 ④しょうゆ	③酒 みりん ウスターソース ケチャップ ③④しょうゆ
栄養価	小学生 621 kcal 26.0 g 2.2 中学生 805 kcal 33.3 g 2.9	小学生 700 kcal 30.8 g 1.9 中学生 913 kcal 39.7 g 2.7	小学生 691 kcal 21.9 g 1.1 中学生 857 kcal 28.2 g 1.7

《「まごはやさしい」のみそ汁》

★昔から日本でよく食べられていた健康に良い「まごはやさしい」の食べ物を、いつものみそ汁に入れてみてはいかがでしょうか。実たくさんで、色々な食材から旨味が出るので減塩にもつながります。ご家庭では、給食とは違う「まごはやさしい」の食材を入れるなどアレンジしてみてください。



夏休みが終わり、2学期が始まります。毎日元気で過ごすには、3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



～牛乳についてのお知らせ～

中学生の牛乳は、7月と同じく250mlです。この機会にたくさん牛乳を飲み、カルシウム貯金をしましょう！



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

見直そう！ 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。



一人分
1週間だと 21L

