

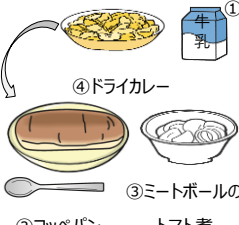
9月分給食予定献立表

※ 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。 ② ③	④ イタリアンサラダ ② 麦ごはん ③ ハヤシライス	④ 豚肉のレモンソース ② コンソメライス ③ とうもろこしスープ	④ そぼろごはんの具 ② 麦ごはん ③ 肉じゃが	④ 元気納豆 ② 麦ごはん ③ 芋煮汁
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。	「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、作るのにおいしく作るポイントです。	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、疲れを回復しやすいクエン酸を含んでいます。	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ュ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。	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。
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 ぶた肉 ① 牛乳	③ とり肉 ④ ぶた肉 ① ③ 牛乳	③ ぶた肉 厚揚げ ④ とり肉 高野豆腐 ① 牛乳	③ とうふ 油揚げ ④ 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 ④ にんじん ③ 玉ねぎ しめじ グリンピース ③ ④ にんにく ④ キャベツ きゅうり コーン	② にんじん ③ ほうれん草 ② ③ 玉ねぎ ③ コーン ④ にんにく しょうが レモン果汁	③ にんじん こまつな ③ 玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ ④ しょうが ④ コーン 枝豆 にんにく	③ にんじん ③ ④ 葉ねぎ ③ ④ ぼう こんにゃく ④ しょうが
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 じゃがいも ④ さとう ③ 油 ④ オリーブオイル	② 米 ④ 片栗粉 さとう ② 油 ③ マーガリン(乳不使用)	② 米 麦 ③ じゃがいも ③ ④ さとう ③ 油 ④ ごま油	② 米 麦 ③ 里芋 片栗粉 ④ 砂糖 ④ ごま ごま油
その他調味料	だしや調味料など	③ ワイン ケチャップ ウスターソース トマトピューレ とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシルウ ③ ④ 塩 こしょう ④ 酢	② ③ コンソメ こしょう ③ ④ とりガラスープ 塩 ホウトリウ(乳抜き) ④ 酒 しょうゆ	③ かつお節(だし) ③ ④ 酒 みりん しょうゆ ④ 塩 トウバンジャン	③ 酒 塩 かつお節(だし) ③ ④ しょうゆ ④ みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 632 kcal 25.9 g 1.8 中学生 816 kcal 33.1 g 2.4	小学生 662 kcal 31.0 g 2.9 中学生 823 kcal 36.5 g 3.7	小学生 627 kcal 32.9 g 1.2 中学生 809 kcal 42.2 g 1.6	小学生 603 kcal 27.7 g 2.0 中学生 755 kcal 33.7 g 2.2

日(曜)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
こんだてめい	④ ゴーヤみそ ② 少なめ麦ごはん ③ きつねうどん	④ 大隅産うなぎのかば焼き丼 ② 麦ごはん ③ まごわやさしいの味噌汁	④ 野菜のソテー ② コッパパン ③ クリームシチュー	④ 鹿屋茶マフィン ② 少なめ麦ごはん そぼろ煮 ③ じゃがいもの	④ ガリマヨボン ② 麦ごはん ③ A B C スープ
今日の献立について	「ゴーヤみそ」のゴーヤは夏が旬の野菜です。ぶた肉やゴーヤを炒め、茶うけみそや黒さとうで味付けをしました。味はいかがですか？ ゴーヤは鹿児島の方で「ニガウリ」や「ニガゴイ」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。	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『ありがたう』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』という思いから、大隅地区養ま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。	「コッパパン」とは、細長いえん形のパンです。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。	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。	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、一緒に食べることによって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。
おもに体をつくるものになる食品	③ ④ 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 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 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
おもに体の調子を整えるものになる食品	③ にんじん こまつな(有機) ④ にがり ③ 玉ねぎ しいたけ	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 ④ にんじん ほうれん草 ③ たまねぎ とうもろこし	③ にんじん こまつな(有機) ④ お茶 ③ たまねぎ こんにゃく こんにゃく だいこん	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
おもにエネルギーのもとになる食品	② 米 麦 ③ うどん ④ 黒さとう ④ 油 ごま	② 米 麦 ③ じゃがいも ③ ④ さとう ③ ④ ごま	② コッパパン ③ じゃがいも ⑤ さとう 上新粉 もち粉 片栗粉 ③ ④ 油	② 米 麦 ③ じゃが芋 ③ ④ さとう ④ 小麦粉 パーキングパウダー はちみつ ③ ④ 油	② 米 麦 ③ マカロニ ④ じゃがいも ④ 油
その他調味料	③ ゼラチン 酒 しょうゆ かつお節(だし) ③ ④ みりん	③ 煮干し(だし) ④ しょうゆ みりん 酒	③ ④ とりガラスープ 白ワイン ホウトリウ(乳抜き) ③ ④ コンソメ 塩 こしょう ④ しょうゆ	③ しょうゆ みりん みりん かつお節(だし)	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 ボン酢(かつおエキス) 酒
栄養価	小学生 640 kcal 25.9 g 2.5 中学生 825 kcal 33.2 g 3.3	小学生 652 kcal 28.3 g 2.5 中学生 798 kcal 32.8 g 3.0	小学生 635 kcal 28.4 g 2.1 中学生 794 kcal 36.4 g 3.0	小学生 670 kcal 25.3 g 1.0 中学生 867 kcal 32.5 g 1.4	小学生 648 kcal 26.1 g 1.5 中学生 837 kcal 33.6 g 2.1

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	きくらげは、木に生えるきのこの一種です。名前に『くらげ』とついていますが、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。	「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。	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。	春雨は、じゃが芋やサツマイモ、緑豆などの『でんぷん』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雨と書いて、『春雨』と呼ばれるようになりました。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ 2群 ①牛乳 ④ひじき 塩昆布	③とり肉 たまご ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤のり	③ミートボール ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③④チーズ ススキムミルク	③ぶた肉 大豆 豆腐 厚揚げ 赤みそ ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 ④砂肝 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④きくらげ	②にんじん ③葉ねぎ ④にがうり ②パパイアづけ しいたけ ④しょうが うめ	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	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	③にんじん こまつな(有機) ③とうがら 玉ねぎ きくらげ えのきたけ ④にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 麦 ②④さとう ④でん粉 ②④油 ④ごま	①コッパパン ③じゃがいも ③④さとう ④パン粉 ③④油	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ④はるさめ ④ごま油 ごま	②米 麦 ④でん粉 じゃがいも さとう ④油 ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酢	②③塩 ③とりがらすープ ②③④しょうゆ 酒 みりん	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	③トウバンジャン こしょう ケチャップ ③④しょうゆ ④酢	③とりがらすープ 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
栄養価	小学生 603 kcal 24.7 g 1.9 中学生 777 kcal 31.8 g 2.7	小学生 644 kcal 26.9 g 3.2 中学生 829 kcal 34.5 g 4.1	小学生 651 kcal 32.8 g 2.5 中学生 837 kcal 42.5 g 3.3	小学生 622 kcal 23.9 g 1.9 中学生 800 kcal 30.5 g 2.4	小学生 605 kcal 23.1 g 1.5 中学生 782 kcal 29.2 g 2.1

日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	敬老の日		秋分の日		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、じっくり、すずくと香りや体中の消化・吸収がよくなります。
おもに体をつくるものになる食品	1群	2群	3群	③とり肉 さつまあげ たまご ③④油揚げ ①牛乳	③④油揚げ ④だいず ④⑤とり肉 ⑤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	4群	5群	③にんじん 葉ねぎ ④ほうれん草 ③玉ねぎ 椎茸 ④もやし コーン	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	6群	7群	②米 麦 ③片栗粉 ③④さとう ③あぶら ④ごま ごま油	①米 麦 ③白玉団子 ④さとう ⑤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みりん 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒			
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 660 kcal 26.7 g 1.8 中学生 799 kcal 34.1 g 2.3			

※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
9(水)	クリーム大福	給食センター	学校	30(水)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校
10(木)	鹿屋茶マフィン	給食センター	食缶	『クリーム大福』は届きしだい保冷対応をお願いします。			
15(火)	一食さざみのり	給食センター	学校				

日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	《「まごはやさしい」のみそ汁》
こんだてめい	 ④きびなごのチリソース ②麦ごはん ③春雨スープ	 ④おさつチップス ②麦ごはん ③焼肉丼	 ⑤マーシャルビーンズ ④ポバイソテー ②コッパパン ③ミートスパゲティ	★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。
今日の献立について	「春雨」は何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。 春の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。	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、食べるものがないうちは多くの人々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。	「ポバイソテー」の「ポバイ」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ることができます。 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。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ミートボール 2群 ①牛乳 ④きびなご	③ぶた肉 ④みそ ①牛乳	③大豆 ④ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	ま 豆類・納豆・豆腐・味噌などの大豆製品 こ こま・ナッツなどの種実類
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 4群 ③たまねぎ しいたけ ③④にんにく しょうが ④えだまめ ふかねぎ	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	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	わ わかめ・昆布などの海藻類 や やさい・果物類
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③春雨 ③④片栗粉 ④砂糖 6群 ③④油 ごま油	②米 ③④さとう ④さつまいも はちみつ ③ごま ③④あぶら	②コッパパン ③スパゲティ さとう ⑤マーシャルビーンズ(乳) ③④油	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
その他調味料	③とりがらスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④トウバンジャン ケチャップ 酒	③酒 みりん ウスターソース ケチャップ ③④しょうゆ	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	
栄養価	小学生 633 kcal 24.8 g 2.2 中学生 785 kcal 29.3 g 2.8	小学生 700 kcal 21.9 g 1.1 中学生 901 kcal 28.2 g 1.7	小学生 691 kcal 30.8 g 1.9 中学生 857 kcal 39.7 g 2.7	

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

