



10月分給食予定献立表

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 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。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	⑤キャベツときゅうりのゆかり和え ① ④きびなごのかば焼き風 ②白ごはん ③具汁(ごじり)	④ぶたみそ ① ②麦ごはん ③かねんだご汁 	⑤りんごジャム ① ④キャベツのアーモンド和え ③ナポリタン ②コッパン スpaghetti	④いそミックス ① ②麦ごはん ③割り干し大根の煮物 	④花・花サラダ ① ②コッパン トマトソース煮 ③豆とウインナー
今日の献立について	具汁は、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸してすりつぶしたものを具といひ、具をみそ汁にいたれたものを具汁といいます。秋に収穫された大豆が出る秋から冬にかけてよく食べられます。	今日のぶたみそとかねんだご汁は、鹿児島県の郷土料理です。郷土料理は地域の産物を利用して、風土にあった料理として作られてきました。そして、郷土の歴史や文化とともに受け継がれていきます。給食でも郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立を取り入れるようにしていきます。	10月27日から11月9日は読書週間です。給食センターでは、おはなし給食として「スパゲッティ大さくせん」という絵本にちなんだナポリタンspaghettiを献立に取り入れました。絵本の中にレシピが紹介されているので、ぜひ、絵本を読んでスパゲッティを作ってみてください。	小食のいそミックスは、田作り煮干し、かつお節、塩昆布をからいりし、甘いタレにからめたものです。田作り煮干しは、カリッと焼いてあるのでまるごと食べられます。ごはんといしょによくかんで食べましょう。	花・花サラダは、花野菜であるブロッコリーやカリフラワーを使ったサラダです。私たちが主に食べているのは、花蕾(からい)といって花のつぼみが集まった部分です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 厚揚げ 豆乳 麦みそ 2群 ④きびなご ①牛乳	③厚揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③ウインナー ④ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③とり肉 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ③昆布 ④塩昆布 田作り煮干し	③とり肉 ウインナー 大豆 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 さやいんげん 葉ねぎ 4群 ⑤赤しそ ③だいこん ④ごぼう ④しょうが ⑤キャベツ きゅうり	③ほうれん草 ④にんじん ④葉ねぎ ③はくさい しいたけ ④ごぼう しょうが	③にんじん ピーマン トマト ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④キャベツ もやし コーン ⑤りんご	③しいたけ 割り干し大根 ごぼう こんにゃく	③パセリ トマト ④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく ④カリフラワー 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 ④⑤でんぶ 6群 さとう ④油 ④⑤ごま	②米 ③からいも(さつまいも・でんぶ) ④さとう ④油 ごま油 ごま	②コッパン ③spaghetti ④さとう ⑤水あめ ③油 ③④オリーブオイル ④アーモンド	②米 ③さといも ③④さとう ④ごま油 ごま	②コッパン ③じゃがいも ③④さとう ③④油
その他調味料	③煮干し・昆布(だし) ④しょうゆ みりん 酒 ⑤塩	③しょうゆ 塩 かつお節(だし) ③④酒 ④みりん	③ケチャップ ウスターソース ゼラチン 塩 こしょう ④しょうゆ 酢	③みりん しょうゆ かつお節(だし) ④酢	③ワイン ケチャップ コンソメ チキンブイヨン ③④しょうゆ 塩 こしょう ④酢
栄養価	小学生 639 kcal 25.0 g 2.1g 中学生 810 kcal 30.6 g 2.7g	小学生 634 kcal 24.2 g 1.7g 中学生 801 kcal 29.8 g 2.3g	小学生 723 kcal 28.3 g 2.4g 中学生 884 kcal 34.7 g 3.1g	小学生 616 kcal 27.3 g 1.9g 中学生 777 kcal 33.9 g 2.5g	小学生 630 kcal 31.1 g 2.6g 中学生 769 kcal 38.1 g 3.4g
家庭でとってほしい食品	卵 肉 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 小魚 海そう いも類	卵 豆 乳製品 果物 きのご類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

日(曜)	10日(日)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	④ 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 	⑤1食マヨネーズ ① ④シリアンライスの具 ②白ごはん ③肉だんご ④肉だんご クイティオスープ 	⑤ヨーグルト ① ④チーズポテト ②食パン ③ABCスープ 	④いろいろきんぴら ① ②麦ごはん ③豆腐の中華煮 	④鮭の香味ソースかけ ① ②白ごはん ③ぶた汁
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。	シリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。ご飯の上に甘辛いタレで炒めた肉と、レタスやきゅうりなどの生野菜を盛り付け、仕上げにマヨネーズをかけます。給食では生野菜を使用出来ないため、茹でたら冷やしたものを使用します。	チーズポテトは、じゃがいもを蒸して、ベーコンやコーンと炒め、チーズをからめて作ります。じゃがいもには、でんぶが多く含まれ、みなさんの体を動かすにもなりますが、体の調子をととのえるビタミンCもたくさん含まれています。	豆腐は大豆から作られ、日本以外にも東アジアや東南アジアで昔から食べられています。さらに脳細胞を活性化し、血管の病気に効果のあるDHAやEPAも多く含まれています。そのまま料理したり、漬け物や乾物に加工したりしますが、加工しても栄養が損なわれません。	鮭は、秋から冬にかけて旬になります。ビタミン類が豊富で、良質なたんぱく質も多く含まれています。さらに脳細胞を活性化し、血管の病気に効果のあるDHAやEPAも多く含まれています。そのまま料理したり、漬け物や乾物に加工したりしますが、加工しても栄養が損なわれません。
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	②ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ぎゅう肉 赤みそ ①牛乳	③とり肉 ウインナー ④ベーコン ①牛乳 ②チーズ ⑤加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳	③とり肉 さつまいもあげ うずら卵 豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 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 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのご類	③にんじん ほうれん草 ③えのき キクラゲ④玉ねぎ ミートボール(玉ねぎ) ④コーン キャベツ にんにく しょうが りんご きゅうり	③玉ねぎ えのき キャベツ ④コーン ③にんじん ③④パセリ	③にら ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ ③キャベツ キクラゲ しいたけ えのき しょうが ④ごぼう こんにゃく	③にんじん 葉ねぎ ④根深ねぎ 玉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにゃく ③④しょうが ④にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 穀類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③ミートボール(でんぶ・水あめ) クイティオ ④さとう ③ごま油	②食パン ③ウインナー(さつまいも) マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう ③油 ④マーガリン(乳ぬき)	②米 ③でんぶ ④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 ③さつまいも ④でんぶ さとう ③④油
その他調味料	だしや調味料など	③とりガラスープ 中華だし 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酒 みりん ⑤ノンエッグマヨネーズ	③ワイン しょうゆ とりガラスープ ③④塩こしょう ④コンソメ	③中華だし ③④しょうゆ 酒 ④みりん 一味唐辛子	
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 654 kcal 25.9 g 1.8g 中学生 818 kcal 31.5 g 2.2g	小学生 604 kcal 25.3 g 2.4g 中学生 798 kcal 32.4 g 3.1g	小学生 647 kcal 28.2 g 1.9g 中学生 818 kcal 34.7 g 2.5g	小学生 650 kcal 27.7 g 1.9g 中学生 822 kcal 34.1 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

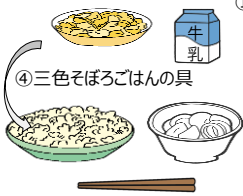
日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	⑤豆乳パンナコッタ ④キムタクごはんの具 ②白ごはん ③ぎょうざスープ	④お茶ナッツ ②少なめわかめごはん ③ごもくうどん	④ツナたまごサンドの具 ②食パン ③野菜とウイナーのポトフ	④チキンチキンごぼう ②麦ごはん ③根菜みそ汁	⑤マーシャルビーンズ ④かいそうサラダ ②コッパパン ③ミートボールのすぶた風
今日の献立について	キムタクごはんのキムタクとは、キムチとたくあんのことです。キムチだけではなく、たくあんも使うことで旨みが加わり、キムチの辛さがやわらかい味になることが出来ます。ごはんはまぜて食べてください。	今日は産屋のお茶を使った献立です。お茶にはカテキンといわれる苦み成分が含まれます。カテキンには、抗酸化作用や殺菌作用があり、がんや虫歯の予防に効果があります。	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。肉やソーセージと野菜を大きな鍋で煮込んだ料理です。フランス語でポトは鍋や壺、フは火という意味です。	根菜は、土の中で成長する野菜です。根と名前がついているので、根を食べる野菜だけのことと思われやすいですが、茎や葉が土の中で成長するものもあります。今日のみそ汁に入っている、にんじん、だいこん、ごぼうは根の部分、れんこんは茎の部分を食べます。	すぶたは、下味をつけた角切りの豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからめた中華料理です。今日は、豚肉のかわりにミートボールを使って作りました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③水ぎょうざ(ぶた肉 とり肉) ベーコン ④ぶた肉 ⑤豆乳加工品 2群 ①牛乳	③とり肉 さつまあげ ④大豆 ①牛乳 ②わかめ	③とり肉 ウイナー ④かつおフレーク 卵 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳	③うずら卵 ミートボール(とり肉・ぶた肉) ⑤大豆 ①牛乳 ④海草ミックス(こんぶ・赤とさか・白とさか) わかめ ⑤脱脂粉乳
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 小松菜 水ぎょうざ(ねぎ) ④たくあん はくさいキムチ 4群 ③玉ねぎ もやし キクラゲ 水ぎょうざ(キャベツ) ④枝豆 ⑤レモン果汁	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④せん茶 ③玉ねぎ ごぼうしいたけ バナナチップ(バナナ)	③④にんじん パセリ ③キャベツ にんにく ④玉ねぎ ④コーン	③にんじん 葉ねぎ ④ごぼう ③だいこん れんこん ④枝豆	③玉ねぎ ミートボール(玉ねぎ) たけのこしいたけ ④きゅうり キャベツ
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③ぎょうざ(小麦粉) ⑤さとう はちみつ 6群 ③水ぎょうざ(豚脂) ④油 ごま油	②米 水あめ ③うどん ④さとう バナナチップ(さとう) でんぷん ③油 ④くるみ アーモンド	②食パン ③じゃがいも ③④油	②米 麦 ③さつまいも さといも ④でんぷん さとう ④油	③コッパパン ③ミートボール(でんぷん・水あめ) じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう ③④ごま油 ④油 こしよ ⑤植物油脂
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし 塩 こしよ ③④しょうゆ ④酒	②④塩 ③ゼラチン しょうゆ みりん 酒 かつお節・昆布(だし)	③ワイン しょうゆ とりガラスープコンソメ ③④塩 こしよ ④エッグマヨネーズ	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ 酒	③ケチャップ 中華だし ③④しょうゆ 酢 ⑤ココア
栄養価	小学生 674 kcal 21.0 g 2.5g 中学生 846 kcal 25.6 g 3.0g	小学生 659 kcal 24.6 g 2.1g 中学生 845 kcal 30.4 g 2.6g	小学生 621 kcal 26.1 g 2.3g 中学生 804 kcal 33.1 g 3.1g	小学生 692 kcal 27.7 g 2.0g 中学生 876 kcal 34.1 g 2.5g	小学生 609 kcal 23.0 g 2.4g 中学生 760 kcal 28.0 g 3.1g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆製品 乳製品 小魚 いも類	豆 豆製品 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類	肉 豆製品 小魚 果物 いも類 種実類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	④ぶるぶるポンチ ③チキンときのこ ②白ごはん のカレー	④さばのみそ煮 ②白ごはん ③もずくたまたま	⑤そえ野菜 ④カレーチキン ②コッパパン ③小松菜のクリームスープ	④ほうれん草のごま和え ②麦ごはん ③ぶた肉と冬瓜のみそ煮	⑤焼きプリンタルト ④ハロウィンハンバーグ ②コッパパン ③かぼちゃのポタージュ
今日の献立について	今日のカレーには、きのこが入っています。きのこは食物せんいを豊富にふんできて、おなかの調子をととのえ、便秘を予防してくれます。また、かみこたえがあるので、かみ力をつけるためにもしっかりかんで食べてください。	さばなどの魚に含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳を活性化したりする働きがあるとされています。	今日の小食の添え野菜はブロッコリーです。ブロッコリーは、ゆでるとあざやかな緑色になり料理の彩りになります。ビタミンAやCが豊富にふくまれ、体の調子を整えてくれます。	ほうれん草は、栄養価が高く、とても消化がよい食べ物です。涼しい気候を好むので、おいしくなるのは気温が下がってくる秋から冬です。「冬締め(かんじめ)」といって、収穫する前に冷温にさらしたりします。こうすることで、甘みやビタミン類も増します。	今日は、ハロウィンの献立です。ハロウィンのジャックオーランタンのかぼちゃにちなんで、かぼちゃの形をしたハンバーグにかぼちゃのポタージュを取り入れました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③とり肉 豆腐 卵 ④さば みそ ①牛乳 ③もずく	③ベーコン ④とり肉 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク 生クリーム	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ ①牛乳	③とり肉 ④ハンバーグ(とり肉 ぶた肉) ⑤卵 ①③牛乳 ③チーズ ⑤乳 脱脂粉乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③にんにくしめじ マッシュルーム 玉ねぎ 枝豆 ブルーン しょうが (あみかん パイン もも りんご アセロラジュ(アセロラ果汁・りんご果汁))	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③玉ねぎ えのき	③小松菜 にんじん ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ コーン しめじ ④しょうが にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③とうがん ごぼう こんにやく しょうが ④キャベツ もやし	③にんじん パセリ ③④かぼちゃ ハンバーグ(かぼちゃ) ③④玉ねぎ ハンバーグ(玉ねぎ) ④しめじ えのき しょうが にんにく
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④アセロラジュレ(さとう・でんぷん) 6群 ③油	②米 ③④でんぷん ④さとう	②コッパパン ③じゃがいも ④でんぷん さとう ④油	②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま	②コッパパン ③じゃがいも ④でんぷん ④⑤さとう ハンバーグ(さとう) ⑤小麦粉 ③油 ④マーガリン(乳めき) ハンバーグ(豚脂) ⑤マーガリン
その他調味料	③カレー粉 塩 しょうゆ ワイン 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酒 しょうゆ かつお節(だし) ④みりん	③アレルゲンフリーシチューフレーク コンソメ 塩 こしよ ④酒 しょうゆ カレー粉	③酒 ③④しょうゆ みりん ④酢	③コンソメ アレルゲンフリーシチューフレーク とりガラスープ 塩 ③④ワイン こしよ ④アレルゲンフリーハンバーグフレーク ケチャップ チキンブイヨン
栄養価	小学生 690 kcal 21.7 g 1.9g 中学生 874 kcal 26.4 g 2.5g	小学生 655 kcal 28.1 g 2.1g 中学生 844 kcal 35.3 g 2.7g	小学生 640 kcal 26.2 g 2.3g 中学生 781 kcal 31.2 g 3.0g	小学生 661 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 836 kcal 30.8 g 2.3g	小学生 714 kcal 25.7 g 2.4g 中学生 866 kcal 31.7 g 2.9g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類

※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。) Bコース

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
5(水)	りんごジャム	給食センター	学校	17(月)	豆乳パンナコッタ	業者	学校
11(火)	1食マヨネーズ	給食センター	学校	21(金)	マーシャルビーンズ	給食センター	学校
12(水)	ヨーグルト	業者	学校	28(金)	焼きプリンタルト	業者	学校



日(曜)	31日(月)			
こんだてめい	① ④三色そばごはんの具 			
	②白ごはん ③開花煮			
今日の献立について	開花煮は、肉と玉ねぎをしょうゆやさとうで甘辛く煮て、卵でとした煮物です。明治期に食べられるようになった玉ねぎを使うので「文明開化」にちなんで「開花煮」と呼ばれるようになり、いつか「開化」が「開花」と表記さ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	③とり肉 さつまあげ 卵 がんもどき(豆腐)		
	2群	④ぶたひき肉		
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 かんもどき(にんじん) さやいんげん		
	4群	③玉ねぎ たけのこ しいたけ ④枝豆 コーン しょうが にんにく		
おもにエネルギーになる食品	5群	②米 ③じゃがいも がんもどき(でんぷん)		
	6群	③④さとう がんもどき(さとう)		
その他調味料	②油 ごま油			
	③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酒 みりん 豆板醤(そら豆、小麦不使用)			
栄養価	小学生	696 kcal	32.2 g	1.7g
	中学生	888 kcal	40.0 g	2.3g
家庭でってほしい食品	小魚 豆 海そう 乳製品 果物 種実類			

[鹿児島・佐賀エールプロジェクト]

令和2年度「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」が令和5年度に延期になり、令和5年の鹿児島、令和6年の「SAGA2024国スポ・全障スポ」の2年連続での九州開催となりました。これに伴い、鹿児島と佐賀の未来を進化させていく「鹿児島・佐賀エールプロジェクト」の事業として、学校給食を活用した交流が実施されることになりました。ポート競技、バレーボール成年女子競技の会場地である鹿屋市と佐賀市では、学校給食を活用したプロジェクトとして「ご当地メニュー」を学校給食で相互提供します。今回は佐賀市のご当地メニューであるシシリアンライスを10月の献立に取り入れます。今回使用する牛肉は、佐賀市から提供されます。佐賀市では、鹿屋のご当地メニューであるかのや豚ばら丼が学校給食に登場します。

[シシリアンライス]

かんたんに作れますので、ぜひ家庭でも作ってみてください。



☆メニュー紹介☆

【材料】1人分

★具★	
牛肉	50g
玉ねぎ	15g
おろしにんにく	0.3g
おろししょうが	0.3g
アップルソース	3g
三温糖	0.8g
赤みそ	2g
料理酒	0.5g
みりん	0.3g
こいくち醤油	1g

★添え野菜★

キャベツ	20g
コーン缶	5g
きゅうり	10g

★マヨネーズ・ごはん★

1食マヨネーズ	1個
白ごはん	200g

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
 - ② にんにく、しょうが、アップルソース、三温糖、赤みそ、料理酒、みりん、こいくち醤油を合わせてタレを作る。
 - ③ 牛肉、玉ねぎを炒め、余分な脂を除き②のタレの半量を入れて調味する。
 - ④ 牛肉をさらによく炒め、残りのタレを入れて照りがでるまで煮詰める。
 - ⑤ キャベツは千切り、きゅうりは縦半分に斜め切りにする。
 - ⑥ キャベツときゅうりをゆでて、冷水中で冷やし、コーン缶を混ぜ合わせる。
- *ごはんの上に野菜、肉を順番にのせて、マヨネーズをかけます。



10月食育だより

～10月は食品ロス削減月間～



10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



買い物の前に
食品の在庫を
確認！



「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

