



2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場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	大豆レンジャー	1日(水)	2日(木)	3日(金)
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。	 大豆レンジャー！ 助けー！ みんな！ 変身だ！	④ ① ④三色そばろごはんの具 ③野菜と鶏肉の ②麦ごはん みぞれ煮	④ ① ④小松菜とコーンのソテー ③ナポリタン ②コッペパン スパゲッティ	⑤ ① ⑤白菜ともやしの和え物 ⑥節分豆 ④いわしの梅肉大葉フライ ③わかめごはん ③沢煮椀
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。	豆腐レッド 納豆ブルー みそグリーン	みぞれ煮は、すりおろした大根で具材を煮た料理のことです。すりおろした大根がでして煮られ、半透明になったものが、みぞれとよばれるようになります。旬の大根は、目が強く、みずみずしいので味わって食べてみてください。	ナポリタンは、どの国で生まれた料理か知っていますか？実は、日本で生まれた料理です。第二次世界大戦後に、横浜で生まれた料理と言われている。給食では、玉ねぎ、ウインナーなどの具材に加え、チーズとスキムミルクでまろやかに仕上げられています。	今日は、節分の献立です。節分には、豆を投げて鬼を追い払い、福の神を呼び込む「豆まき」の風習があります。節分には、年の数だけ炒った大豆を食べると1年を元気に過ごすことができ、玄關にいわしの頭を飾ると鬼が逃げ去っていくといわれています。
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	しょうゆピンク 油揚げ オレンジ 豆乳 イエロー	③とり肉 がんもどき(豆腐) ④ぶたひき肉 ①牛乳	③ウインナー とり肉 ④ベーコン ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 ④いわし ⑥大豆 ①牛乳 ②わかめ
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	① ②	③にんじん がんもどき(にんじん) ③だいこん 白菜 根深ねぎ しめじ ③④しょうが ④枝豆 コーン にんにく	③ピーマン トマト ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ にんにく しょうが ③④しめじ ④キャベツ コーン	③にんじん ④うめ 大葉 ③たけのこ ごぼう ししいたけ 根深ねぎ だいこん ⑤白菜 もやし
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	① ②	②米 麦 ③さいとも せん粉 ④さとう ③油 がんもどき(油) ④ごま油	②コッペパン ③スパゲティ ③オリーブオイル 油 ④ごま油	②米 ②⑥水あめ ③④でん粉 ④パン粉 小麦粉 ⑤⑥さとう ④油
その他調味料	だしや調味料など	① ②	③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④豆板醤(そら豆、小麦不使用)	③ケチャップ ウスターソース セラチン ③④塩 こしょう ④コンソメ しょうゆ	②④塩 ③酒 かつお節(だし) ③⑤しょうゆ ⑤みりん
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	2月3日には、節分豆が登場します！	小学生 605 kcal 30.0 g 1.6g 中学生 772 kcal 37.3 g 2.0g	小学生 664 kcal 28.2 g 2.4g 中学生 822 kcal 34.7 g 3.1g	小学生 656 kcal 28.2 g 2.6g 中学生 795 kcal 32.0 g 3.1g
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 緑黄色野菜 果物 種実類	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 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	④ ① ★④ナタデココのフルーツポンチ ②白ごはん ③ハヤシライス	④ ① ④鶏肉のレモンソース ②コッペパン ③ウインナーのスープ	⑤ ① ⑤いちごヨーグルト ④豚肉の甘辛炒め ②白ごはん ③みそけんちん汁	⑤ ① ⑤メープルジャム ④アーモンドサラダ ③ミートボールの トマト煮	④ ① ④スタナ納豆 ②麦ごはん ③寄せ鍋風煮
今日の献立について	ハヤシライスは、薄切りの牛肉とたまねぎをトマトソースやデミグラスソースで煮込み、ごはんにかけた料理です。ハヤシは、ハッシュ(細かく切った肉)がなまったものという説や「ハヤシさん」が、まかない飯として出していたものが好評だったという説など様々あります。	レモンにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、風邪の予防や肌をきれいにする働きがあります。レモンの酸味は「クエン酸」という成分があり、疲れをとる働きがあります。酸っぱいレモンも、はちみつ漬けにしたり、今日の給食のようにソースに加えると食べやすくなります。	豚肉には、たんぱく質や脂質、ビタミンB1が含まれています。他のお肉と比べてもビタミンB1が多く、疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。また、くせがなく食べやすいので、様々な料理に使われます。今日は、ちくわと野菜と一緒に炒め、甘辛仕上げました。	アーモンドは、お菓子によく使われるナッツです。ビタミンEが豊富です。ビタミンEは、活性酸素から体を守り、老化を予防してくれると言われています。よく噛んで、アーモンドの香ばしさを味わいましょう。	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。納豆に含まれるビタミンB1は、原料の大豆より約5倍にも増えます。また、納豆は消化吸収がよく、納豆のネバネバは他の食べ物と一緒に食べると、それらのたんぱく質の消化吸収をよくなります。
おもに体をつくるものになる食品	③ぎゅう肉 ①牛乳	③ウインナー 白いんげん豆 ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ ④ぶた肉 ちくわ ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天	②とり肉 ミートボール(ぶた肉・とり肉) ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤寒天	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④ぶたひき肉 納豆 大豆 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にんじん グリンピース トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく ④りんご バイン もも ナタデココ	③にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ ③玉ねぎ キャベツ コーン ④レモン果汁	③葉ねぎ ③④にんじん ④さいいんげん ③ごぼう ④れんこん しょうが ⑤いちご果汁	③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 ミートボール(玉ねぎ) ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	③つくね(にんじん) にんじん ④にら ③つくね(ごぼう・玉ねぎ・れんこん) 白菜 根深ねぎ しめじ 大豆もやし 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	②米 ③じゃがいも ③油	②コッペパン ③じゃがいも せん粉 さとう ④油	②米 ③じゃがいも ④⑤さとう ④ごま油	②コッペパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤メープルシュガー ③油 ④アーモンド オリーブオイル	②米 麦 ③つくね(さいとも・せん粉・さとう) マロニー ④さとう ③つくね(油・豚脂) ④油
その他調味料	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ 塩 こしょう アレルゲンフリーハヤシフレーク	③とりガラスープ コンソメ 塩 ③④しょうゆ こしょう ④酢	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 一味唐辛子 ⑤セラチン	③ケチャップ ウスターソース ワイン とりガラスープ コンソメ ③④こしょう ④しょうゆ 酢	③酒 塩 かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ ④豆板醤(そら豆、小麦不使用)
栄養価	小学生 655 kcal 21.5 g 1.3g 中学生 832 kcal 26.1 g 1.5g	小学生 599 kcal 29.1 g 3.4g 中学生 738 kcal 36.0 g 4.2g	小学生 668 kcal 32.3 g 1.8g 中学生 816 kcal 38.4 g 2.1g	小学生 608 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 740 kcal 32.4 g 3.1g	小学生 631 kcal 30.2 g 2.0g 中学生 802 kcal 37.5 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 海そう 種実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう きのこ類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	④豚肉と野菜のキムチの炒め ②白ごはん ★③スーミータン	⑤ガトーショコラ ④ハートのハンバーグの彩りソース ②コッパン ③クリームシチュー	④高菜ひじきごはんの具 ②麦ごはん ③さつま汁	⑤型抜きチーズ ★④ピーズキーマカレー ②ナン ★③ふわふわ卵スープ	⑤きゅうりともやしポン酢和え ④ぶりのみそだれ ②白ごはん ③魚そうめん汁
今日の献立について	スーミータンは、中国の料理です。中国語で「スーミー」とはもうごし、「タン」はスープを意味します。ふわり卵の入った中華風コンソメスープです。給食では、この卵のふわり感を出すために、しっかりと温めたスープに少しずつ卵を流し入れて仕上げます。	今日は、バレンタインデーにちなんでハートのハンバーグとガトーショコラです。ハート型の由来は古く、今から約1600年前のローマの時代から「ハート＝愛情表現」のシンボルとして使われていたそうです。中学3年生にはクリームシチューにハート型のにんじんがかかっているかも！	さつま汁は、みなさんも知っている鹿児島県の郷土料理で、とり肉が入った実だくさんの味噌汁です。江戸時代に蘭語（とうけい）という、いわとどろしを戦わせて勝負をさせるもよおして、負けたりをみそ汁にしたのが始まりと言われています。	ナンは、インドをはじめ、アフガニスタン、イランなどの中央アジアの国々で主食とされている平焼きのパンです。タンドールという焼き釜にはつけて焼きます。もちりとした食感が特徴のパンです。ピーズカレーをつけて食べましょう。	ぶりは、冬に脂ののっておいしくなる魚です。ぶりは成長する過程で、関東ではモジャコ、ワカシ、イナダ、ウラギという順に、関西ではモジャコ、ツバズ、ハマチ、メジロという順に名前が変わります。関東でも関西でも体長が80cm以上のものをぶりといします。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 2群 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 白いんげん豆 ④ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ⑤豆乳 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④ぶたひき肉 ①牛乳 ④ひじき	③ベーコン とり肉 卵 ④豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 ①牛乳 ③⑤チーズ	③魚そうめん(たら) 油揚げ ④ぶり 米みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③チンゲン菜 ③④にんじん ④にら 4群 ③玉ねぎ コーン ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③にんじん ブロccoli ④ピーマン ハンバーグ(トマト) 赤パプリカ 黄パプリカ ③④玉ねぎ ④ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく) ブルーン	③だいこん こんにゃく ごぼう ③④根深ねぎ ④枝豆 たけのこ コーン しょうが ②米 麦 ③さつまいも ④さとう ④ごま油	③コーン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが ブルーン ②ナン ③パン粉 ④さとう ③④油	③だいこん しいたけ ④しょうが ⑤きゅうり もやし ポン酢(ゆず) ④さとう てん粉 ⑤ポン酢(さとう) ④油 ごま
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でん粉 6群 ④さとう ③④油 ごま油	②コッパン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤米粉 ③④⑤油 ④ハンバーグ(豚脂)	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ	③とりガラスープ 塩 ③④しょう コンソメ ④ワイン カレー粉 しょうゆ ウスターソース アレルギーフリーカレーフレーク ケチャップ	③酒 しょうゆ ③④かつお節(だし) ④みりん ⑤ポン酢(酢・しょうゆ・かつおエキス)
その他調味料	③とりガラスープ ③④しょうゆ 酒 塩 こしょう ④みりん	③アレルギーフリーホワイトルウ こしょう とりガラスープ ワイン コンソメ 塩 ④ケチャップ しょうゆ みりん ⑤ココアパウダー	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ	③とりガラスープ 塩 ③④しょう コンソメ ④ワイン カレー粉 しょうゆ ウスターソース アレルギーフリーカレーフレーク ケチャップ	③酒 しょうゆ ③④かつお節(だし) ④みりん ⑤ポン酢(酢・しょうゆ・かつおエキス)
栄養価	小学生 605 kcal 26.8 g 2.1 g 中学生 768 kcal 33.0 g 3.0 g	小学生 688 kcal 28.2 g 2.9 g 中学生 838 kcal 34.8 g 4.0 g	小学生 614 kcal 28.1 g 2.0 g 中学生 780 kcal 34.6 g 2.7 g	小学生 563 kcal 29.9 g 2.2 g 中学生 695 kcal 36.9 g 2.7 g	小学生 663 kcal 16.6 g 1.9 g 中学生 846 kcal 19.9 g 2.4 g
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 いも類 種実類	魚 卵 小魚 海そう 種実類 その他の野菜 きご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きご類 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう きご類 いも類 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)		
こんだてめい	④中華和え ②白ごはん ③家常豆腐	⑤いちごジャム ④チーズポテト ②コッパン ③ABCスープ	⑤さけふりかけ ④ほうれん草と白菜のピーナツ和え ②麦ごはん ③豚肉と大根のみそ煮	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; display: inline-block;"> 天皇誕生日 </div>		④きびなごのらだれ ②白ごはん ③芋煮汁	
今日の献立について	家常豆腐(ジヤ・チャン・ドウフ)は、中国の家庭料理で、それぞれの家庭によって作り方がさまざまです。「家庭によくある豆腐」という意味の厚揚げを使って作られますが、厚揚げには、豆腐の2倍のカルシウムが含まれています。	じゃがいもの原産地は、南米のアンデス高原です。育てやすさと大量に収穫できることから16世紀以降、世界中に伝わりました。じゃがいもは、でん粉が主成分ですが、ビタミンCもたくさん含まれています。このことから、「大地のりんご」とも言われています。	落花生(ピーナツ)は、花が落ちて豆が誕生することからその名がつけました。落花生の半分は脂質です。脂質のとりすぎは注意しなければなりません。落花生には、生活習慣病を予防する効果のあるオレイン酸やリノール酸が含まれています。			芋煮は、里芋と肉を煮込んだ山形県の郷土料理です。芋煮の作り方は、地方によってさまざまですが、豚肉とみそを使った豚汁風のもの、牛肉としょうゆを使った焼き芋風のものなどがあります。今日の給食では、豚肉を使い、しょうゆ味の汁風風仕上げてあります。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 厚揚げ 赤みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 ウィナー 白いんげん豆 ④ベーコン ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ④油揚げ ⑤さけ ①牛乳				
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら ③④にんじん ④小松菜 4群 ③根深ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン	③にんじん ③④パセリ ③玉ねぎ キャベツ ③④コーン ⑤いちご りんご	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④白菜				
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう 水あめ ③オリーブオイル ④マーガリン(乳ぬき)	②米 麦 ③④⑤さとう ③⑤油 ④ピーナツ ⑤ごま				
その他調味料	③豆板醤(小麦・そば豆不使用) こしょう みりん ケチャップ ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ しょうゆ ③④コンソメ 塩 こしょう	③酒 ③④しょうゆ みりん ⑤塩 昆布(だし)			③塩 かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ 酒 ④ケチャップ みりん 酢	
栄養価	小学生 626 kcal 24.8 g 1.9 g 中学生 789 kcal 30.4 g 2.4 g	小学生 634 kcal 26.9 g 3.0 g 中学生 771 kcal 32.4 g 3.4 g	小学生 614 kcal 27.0 g 1.9 g 中学生 778 kcal 32.9 g 2.4 g				
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	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 きご類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 いも類				

※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
3(金)	節分豆	給食センター	学校	16(木)	型抜きチーズ	給食センター	学校
8(水)	いちごヨーグルト	業者	学校	21(火)	いちごジャム	給食センター	学校
9(木)	メープルジャム	給食センター	学校	22(水)	さけふりかけ	給食センター	学校
14(火)	ガトーショコラ	業者	学校				



日(曜)	27日(月)	28日(火)
こ ん だ て め い	①  ④ツナとごぼうのマヨネーズ  ★③和風 ②少なめ白ごはん カレーうどん	①  ④チリコンカン  ②コッパパン ③豆乳ポタージュ
	今日の献立について	カレーはインドの料理ですが、「カレーうどん」は、明治時代に東京のお店で和食のうどんとカレーが組み合わさって生まれた料理と言われています。今日は、かつお節と昆布でとっただし汁で材料を煮て、カレーうどんのように味付けをしています。
おもに体をつくる ものになる食品	1群 ③とりに肉 揚げ ④まぐろフレーク 2群 ①牛乳	③とりに肉 ベーコン 豆乳 ④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 ①牛乳 ④チーズ
	おもに体の調子を整える ものになる食品	3群 ③④にんじん ④ブロッコリー 4群 ③玉ねぎ 根深ねぎ ④キャベツ ごぼう コーン
おもにエネルギー のもとになる食品	5群 ②米 ③うどん 6群 ④さとう ④油 ごま	②コッパパン ③じゃがいも ④さとう ③マーガリン(乳ぬき) ④油
	その他調味料	③アレルギーフリーカレーフレーク カレー粉 酒 塩 ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ こししょう ④ケチャップ ウスターソース とんかつソース
栄養価	小学生 644 kcal 23.5 g 1.9g 中学生 799 kcal 28.1 g 2.4g	小学生 627 kcal 32.5 g 2.0g 中学生 745 kcal 39.2 g 2.3g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類

いろいろな豆を食べよう!

豆は、世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

いんげん豆



いんげん豆には、金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

あずき



お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。



食育だより

おうちで作ってみませんか? ~給食メニュー~

《沢煮椀(4人分)》

〈材料〉

豚もも肉 100g	うすくち醤油 18g
(こま切れ)	でん粉 6g
にんじん 32g	花かつお 10g
大根 72g	水 340cc
たけのこ 48g	
ごぼう 60g	
干し椎茸 2g	
深ねぎ 24g	
酒 18g	

〈作り方〉

- ① 花かつおでだしをとる。干し椎茸は水戻しする。
- ② にんじん、大根、たけのこを千切りにする。ごぼうはささがきに、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 沸騰させただし汁の中に豚肉と酒を入れて煮る。
- ④ しいたけを入れ、野菜を煮えにくいものから順に入れる。途中であくをとる。
- ⑤ しょうゆで調味をし、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑥ 葉ねぎを入れて仕上げる。

沢煮椀は多くの材料を使った汁物です。昔、多いということから「さわ」といったことからこの名がついたとされています。



《スタミナ納豆(4人分)》

〈材料〉

豚ももミンチ 64g	こいくち醤油 3.2g	調味料
ひきわり納豆 60g	砂糖 8g	
にら 12g	赤みそ 12g	
にんにく 1g	本みりん 4g	
しょうが 1.2g	トウバンジャン 0.5g	
油 適量		

〈作り方〉

- ① にらを食べやすい長さに切る。にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ② 油でにんにく、しょうが、豚ももミンチを炒める。
- ③ 豚ももミンチに火が通ったら、納豆とにらを加えてかるく炒める。
- ④ 調味料を入れて仕上げる。
*しょうが、にんにくは、おろししょうが、おろしにんにくでもOK!

《チーズポテト(1人分)》

〈材料〉

じゃがいも 65g	調味料
ベーコン 10g	
コーン 10g	
チーズ 10g	
(とろける)	
パセリ 0.3g	
コンソメ 0.2g	
塩 0.1g	
こしょう 0.03g	

〈作り方〉

- ① じゃがいもは、1.5cm~2cmのサイコロ角に切り、火が通るまで蒸す。(レンジでもOK)
- ② ベーコンは短冊に切り、マーガリン(バターでも可)でベーコン、コーンを炒め、みじんぎりのパセリ、塩、こしょう、コンソメを入れてタレを作っておく。
- ③ チーズは耐熱皿にクッキングシートをひき、オーブンレンジで加熱して溶かしておく。
- ④ ①のじゃがいもに、熱いうちに②と③を混ぜ合わせる。
*熱いうちに混ぜるのがポイント!!

