

※ 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	鹿屋茶について		1日(金)
こんだてめい	<p>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。</p>	<h2>鹿屋茶について</h2> <p>鹿屋市では古くから天日干し釜炒り茶が自家製造されていましたが、近代的な茶業の開始は明治18年の改良製茶伝習所の設置以後になります。鹿屋市は、特に深蒸し煎茶の産地であり、昭和40年台から近年まで、全国大会を含む各種の品評会で多数の農林水産大臣賞を獲得しています。</p>		<p>柏餅</p> <p>かつおのごまソース</p>
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。	<p>19日の給食「とり肉の鹿屋茶揚げ」で使われています。</p> <p>引用元：一般社団法人 鹿児島県茶生産協会「かごしま茶navi」</p>		<p>少なめ麦ごはん ③ 沢煮椀</p> <p>5月5日の子どもの日に柏餅を食べるのは、柏の葉が「新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、「家系が途絶えないうち」に、「子孫繁栄」を願う縁起物とされているからです。江戸時代から続く武家文化の風習で、子どもの健やかな成長と長寿を願って食べられています。</p>
おもに休をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	<p>《 作りましょう 》</p> <p>《 とり肉のお茶揚げ 》</p> <p>< 材料 5人分 ></p> <p>とりもも肉 250g</p> <p>しょうが 適量</p> <p>にんにく 適量</p> <p>料理酒 小さじ1</p> <p>うすくち醤油 小さじ2</p> <p>片栗粉 適量</p> <p>せん茶 好きな分だけ</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>揚げ油</p> <p>< 作り方 ></p> <p>① とりもも肉を2cm角に切る。</p> <p>② 切ったとりもも肉をAの調味料に漬けておく。</p> <p>③ 揚げ油を温め、Bを混ぜ合わせたものをつけて②を揚げる。</p>		<p>③ ぶた肉</p> <p>④ かつお ⑤ 小豆</p> <p>① 牛乳</p>
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう			<p>③ にんじん ④ パプリカ ピーマン</p>
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜）			<p>③ たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ だいこん</p>
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類			<p>② 米 麦 ③④ でん粉</p> <p>④⑤ さとう ⑤ 上新粉</p> <p>④ 油 ごま</p>
栄養価	5群 こく類・いも類・さとう			<p>③ 酒 塩 かつお節（だし）</p> <p>③④ しょうゆ ④ みりん</p>
	6群 油脂(油類)・種実類			<p>小学生 657 kcal 31.3 g 2.0g</p> <p>中学生 825 kcal 38.8 g 2.4g</p>
	その他調味料			
	だしや調味料など			

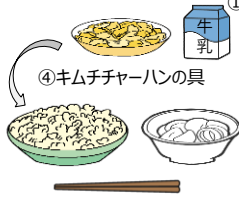
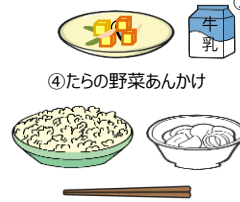

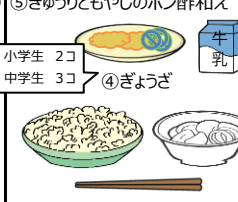

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>④ イタリアンサラダ</p> <p>② 麦ごはん ③ ポークカレー</p>	<p>④ ガリマヨポン</p> <p>② 麦ごはん ③ さつま汁</p>
今日の献立について	<h2>端午の節句</h2> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句 ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。</p>			<p>麦ごはんは白ごはんに麦を混ぜて炊いています。入っているのは大麦です。真ん中にすじが入っているのが特徴ですが、その線に沿って切っているので、米の粒に似た形をしています。麦を入れることで食物繊維を多くとることができます。</p> <p>さつま汁は鹿児島県の代表的な郷土料理で、鶏肉と具だくさんの野菜を煮込んで、鶏肉と具だくさんの野菜を煮込んで、んだみそ味の汁物です。鹿児島県は昔から鶏の飼育が盛んだつたので、鶏刺しや鶏飯、煮込み料理など、いろいろな鶏料理が食べられています。</p>	
おもに休をつくるものになる食品	1群	2群	3群	4群	5群
おもに体の調子を整えるものになる食品	6群	7群	8群	9群	10群
おもにエネルギーのもとになる食品	11群	12群	13群	14群	15群
その他調味料	16群	17群	18群	19群	20群
栄養価	小学生 611 kcal 20.7 g 2.3g	小学生 609 kcal 28.6 g 1.5g	中学生 739 kcal 24.7 g 2.8g	中学生 741 kcal 34.8 g 2.2g	

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ④ナムル ②麦ごはん ③家常豆腐	 ④磯ミックス ②麦ごはん ③さつきおでん	 ④キャベツのソテー ②コッパン ③ナポリタン	 ④五目きんぴら ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	 ④からあげ ②麦ごはん ③中華スープ
今日の献立について	家常(ジャージャー)豆腐は中国の家庭料理です。「家常」とはいつも家にある、という意味で、玉ねぎやにんじんの野菜と家にある豆腐を使って作るために、この名前がついたとされています。	「さつき」とは昔の日本語で5月のこと。旬のたけのこ、新じゃがいもを使った春を感じられるおでんです。磯ミックスはその名前のとおり、海でとれるカタクチイワシと昆布、かつお節をミックスして作ります。海にいるような磯の香りを感じてください。	スパゲッティはパスタのひとつで、断面が円形で、ひものように細長いものをいいます。イタリアでは、直径が1.9ミリから2.3ミリ位のものをスパゲッティと呼んでいます。日本では太さに関係なく、断面が丸く、長いパスタをスパゲッティと呼んでいます。	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。栄養がギュッとつまった日本の伝統的な保存食です。水で戻すとスポンジのように、味がしみこみます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を味わって食べましょう。	から揚げとフライドチンの違いは何でしょうか？鶏肉を調味料に漬け込んでおき、それを衣をつけて揚げるのがから揚げです。フライドチンは衣の小麦粉にスパイスやガーリックパウダー、黒こしょうなどを混ぜておき、それを鶏肉にまぶして揚げたものです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④かつお節 ①牛乳 ④煮干し 塩昆布 ⑤ジョア(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卵 とり肉 高野豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳	③ベーコン 豆腐 ④とり肉 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こまつな(有機) 4群 ③玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン	③にんじん さやいんげん ③たけのこ こんにゃく	③ピーマン トマト ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④キャベツ しめじ コーン	③さやえんどう ③④にんじん ④こまつな(有機) ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④しょうが にんにく ごぼう こんにゃく	③にんじん こまつな(有機) ④にんにく しょうが ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③でん粉 ③④さとう 6群 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま油 ごま	②コッパン ③スパゲッティ ③油 ③④オリーブオイル	②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 麦 ④でん粉 ⑤さとう ③ごま油 ④油 ⑤オリーブオイル
その他調味料	③酒 しょうゆ トウバンジャン 中華だし ④しょうゆ 酢	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) みりん ④酢	③ケチャップ ウスターソース ゼラチン ③④塩 こしょう ④コンソメ しょうゆ	③みりん 塩 こしょう かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④一味唐辛子 塩こしょう ⑤酢	③中華だし とりガラスープ ③④酒 塩 こしょう ④⑤しょうゆ ⑤酢
栄養価	小学生 619 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 748 kcal 31.7 g 3.2g	小学生 644 kcal 34.4 g 1.9g 中学生 762 kcal 40.9 g 2.4g	小学生 652 kcal 27.8 g 2.2g 中学生 808 kcal 34.1 g 3.2g	小学生 643 kcal 30.5 g 2.0g 中学生 784 kcal 37.2 g 2.6g	小学生 655 kcal 24.0 g 1.6g 中学生 812 kcal 29.8 g 2.4g

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 ④ごま和え ②麦ごはん カレーそば煮	 ④とり肉の鹿屋茶揚げ ②麦ごはん ③もずくかきたま汁	 ④フルーツポンチ ②コッパン クリームシチュー	 ④いわしのかんろ煮 ②麦ごはん ③大豆入りみそ汁	 ④ぶたみそ ②麦ごはん ③きつねうどん
今日の献立について	普通のじゃがいもは秋に収穫し、貯蔵させてから出荷しますが、新じゃがは春から初夏の時期に収穫し、貯蔵せずにすぐに出荷されます。新じゃがは皮がうすく、みずみずしく、ビタミンCが多く含まれています。	今日は鹿屋産のお茶を使った献立です。お茶の苦みのもとにはカフェインという成分です。眠気の原因になる物質の働きをおさたり、アレルギー症状を抑える働きがあったり、片頭痛を解消する働き、脂肪燃焼の効果があるとされています。	春が旬のアスパラガスには緑色と白色があります。給食では緑色をよく使いますが、白いアスパラガスを見たことがありますか？緑と品種は同じですが、日光を当てずに土をかぶせて育てると、軟らかくて白いアスパラガスになります。	和食の献立です。和食はごはんと汁物のほかに、肉や魚などがメインの主菜と野菜や海藻などを使った副菜を組み合わせた献立です。この和食の日本スタイルが理想的な栄養バランスと言われ、今、海外でも人気が高くなっています。	きつねうどんの「きつね」、狐(きつね)の好物が油揚げであるという言い伝えから、その油揚げをのせたらうどんをきつねうどんと呼びます。油揚げは稲荷神社の使いであるきつねの食べ物とされて、縁起物としてうどんに入れら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ぶた肉 大豆 ちくわ 2群 ①牛乳	③豆腐 卵 ④とり肉 ①牛乳 ③もずく	③とり肉 ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③豆腐 大豆 油揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③とり肉 油揚げ さつまあげ ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが にんにく せん茶	③にんじん アスパラガス ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ ④りんご バイン もも アロエ アセロラ果汁	③にんじん 葉ねぎ ③もやし はくさい ⑤キャベツ 赤しそ	③ほうれん草 ③④にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう 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 でん粉 ③④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 麦 ④でん粉 ④油	②コッパン ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 麦 ④でん粉 ④⑤さとう ⑤油	②米 麦 ③うどん ④さとう ④ごま油 ごま
その他調味料	③カレー粉 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酢	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩	③白ワイン 米粉豆乳ホワイトソース とりガラスープ コンソメ こしょう	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤梅酢 塩	③ゼラチン しょうゆ かつお節・昆布(だし) ③④酒 みりん
栄養価	小学生 584 kcal 24.1 g 2.1g 中学生 710 kcal 29.0 g 2.5g	小学生 614 kcal 25.9 g 2.0g 中学生 746 kcal 31.4 g 2.5g	小学生 603 kcal 24.9 g 2.1g 中学生 743 kcal 30.1 g 2.7g	小学生 601 kcal 26.1 g 1.8g 中学生 698 kcal 29.1 g 2.2g	小学生 643 kcal 29.0 g 2.0g 中学生 783 kcal 35.2 g 2.5g

※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(金)	柏餅	給食センター	学校	29(金)	アセロラゼリー	業者	学校
12(火)	ジョア	業者	学校	届きしたい保冷対応をお願いします。			

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	 ④キムチチャーハンの具 ②麦ごはん ③黄花湯	 ④たら野菜あんかけ ②麦ごはん ③とり肉のうま煮	 ④ツナとポテトのマヨソテー ②コッパン ③ミネストローネ	 ④ぎょうざ ②麦ごはん ③豆腐の中華煮	 ④牛丼の具 ②麦ごはん ③厚揚げのみそ汁
今日の献立について	キムチは韓国の漬物で、寒さが厳しい冬を乗り越えるための保存食として誕生しました。日本では白菜のキムチが定番ですが、韓国では、大根を使って作ったカクテキや、きゅうり、えごまの葉などを使ったキムチもあります。	「うま煮」というのは、肉や野菜などをだしやしょうゆ、みりん、砂糖などで甘辛く煮込んだ日本の煮物料理です。今日はかつお節で取った「だし」と、とり肉やがんもどきの「うま味」が合わさった味になっています。いろいろな味を味わえる煮物を好きになって欲しいと思っています。	ミネストローネはイタリアの代表的な野菜スープです。イタリアでは、使う野菜も季節や土地によっていろいろで、決まったレシピはなく、日本のみそ汁のように毎日食べられる家庭料理として親しまれています。	ぎょうざは中国発祥で、小麦粉の皮に肉や野菜の「あん」を包み、焼いたり、蒸したり、ゆでたり、揚げたりして食べる料理です。日本に広まったのは戦後で、戦中に多くの日本兵が中国へ渡った時に食べたぎょうざをなつかしんで日本でも作るようになり、それから広まったということです。	牛肉は、とり肉やぶた肉と比べて鉄分と亜鉛が多く含まれています。鉄分と亜鉛を体に吸収させるためにはビタミンCと一緒にとるとよいです。今日はビタミンCが多く含まれているキャベツやじゃがいもがみそ汁に入っています。残さず食べることが大切なことがわかりますね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③とり肉 がんもどき ④たら ①牛乳	③ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー マローファットピース ④まぐろ ①牛乳	③豆腐 ④ぶた肉 ④とり肉 ①牛乳	③厚揚げ ④小麦みそ ④牛肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④えだまめ はくさいキムチ にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ④ピーマン ③だいこん たけのこ こんにゃく しょうが ④玉ねぎ えのきたけ にんにく	③パセリ トマト ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ にんにく ④コーン	③にんじん こまつな(有機) ④ニラ ③きくらげ しいたけ しめじ しょうが ③④玉ねぎ ④キャベツ ⑤きゅうり もやし	③葉ねぎ ③④にんじん ③大豆もやし キャベツ こんにゃく しょうが ④玉ねぎ こんにゃく 深ねぎ ⑤アセロラ果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③はるさめ でん粉 6群 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③④さとう ④でん粉 ④油	②コッパン ③マカロニ ③④さとう ④じゃがいも ③オリブオイル ④油 ごま ノンエッグマヨネーズ	②米 ③でん粉 ④小麦粉 ③ごま油	②米 ③ ③じゃがいも ④⑤さとう ④油
その他調味料	③とりガラスープ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酒	③みりん ③④かつお節(だし) しょうゆ ④カレー粉	③コンソメ とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ こしょう	③とりガラスープ 中華だし こしょう しょうゆ 酒 ⑤ボン酢(かつお節エキス)	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 644 kcal 26.6 g 2.3 g 中学生 784 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 649 kcal 30.5 g 1.9 g 中学生 790 kcal 36.9 g 2.3 g	小学生 625 kcal 23.5 g 2.5 g 中学生 774 kcal 28.7 g 3.5 g	小学生 611 kcal 25.3 g 1.7 g 中学生 764 kcal 31.2 g 2.3 g	小学生 644 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 776 kcal 30.8 g 2.6 g

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

