



10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	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。	④ ① 秋のちらしずしの具	④ ① ハニーマスタードチキン	⑤ ① キャベツともやしの和え物	④ ① きんぴら炒め
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。	今日のちらしずしには、4種類のきのこが使われています。しめじ、えのきたけ、なめこ、しいたけの4つです。きのこ類には、食物繊維とビタミンDがたっぷり含まれています。今日は、りも使っているので、秋の味覚を味わって食べてください。	ハニーマスタードチキンは、油で揚げたとり肉に、マスタードやはちみつ、マヨネーズで作ったソースをからめています。マスタードは、洋からしのことです。からし菜の種から作られ、辛みや酸味がある調味料です。給食センターで作った特製ソースを味わって食べてください。	さつまいもは、茎と根のどちらの部分も食べているか知っていますか？正解は「根」の部分です。同じ土の中で育つじゃがいもは、「茎」の部分を食べています。さつまいもは、ビタミンCが多量に含まれています。秋の味覚の1つであるさつまいもを味わって食べてください。	今日は、「きつねうどん」が登場します。なぜ、「きつね」という言葉が使われているか知っていますか？「きつね」が油揚げを好きだからや、油揚げの色や形が、きつねがうずまる姿に似ているからなどと言われています。
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	③豆腐 はんぺん (いとよ、すけそうたら) ④とり肉 錦糸卵 かまぼこ ①牛乳 ③わかめ	③ウインナー ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 ちくわ 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	③④にんじん ④さやいんげん ③だいこん しょうが ④しめじ えのきたけ なめこ ごぼう しいたけ	③にんじん ③④パセリ ③玉ねぎ キャベツ	③にんじん 葉ねぎ ③④だいこん ⑤キャベツ もやし	③葉ねぎ ほうれん草 ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④れんこん 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 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③はんぺん (やまいも) ④さとう ④くり 油 ごま	②コッパン ③じゃがいも ④でん粉 はちみつ さとう ④油	②米 ③さつまいも ④でん粉 ④⑤さとう ③油	②米 ③うどん ④さとう ④ごま油
その他調味料	だしや調味料など	②すし酢 ③塩 かつお節 (だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ③④しょうゆ ④マスタード ノンエッグマヨネーズ	③かつお節 (だし) ④塩 ④⑤しょうゆ みりん	③ゼラチン 酒 かつお節・昆布 (だし) ③④みりん しょうゆ ④一味とうがらし
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 584 kcal 22.3 g 3.4g 中学生 741 kcal 27.1 g 4.5g	小学生 605 kcal 28.7 g 2.6g 中学生 744 kcal 35.0 g 3.5g	小学生 603 kcal 25.3 g 2.1g 中学生 761 kcal 30.9 g 2.8g	小学生 604 kcal 28.3 g 1.8g 中学生 747 kcal 34.7 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	④ ① ぶた肉のガリマヨポン	④ ① カンシューナッツの炒め物	⑥ ① タルタルソース	④ ① ぶたごぼうどんの具	④ ① ごま和え
今日の献立について	「ぶた肉のガリマヨポン」は、ガーリック、マヨネーズ、ポン酢を使って味付けをしています。それぞれ最初の二文字をとって「ガリマヨポン」です。ガーリックはんにんにくのことを表しています。ぶた肉のビタミンB群とにんにくパワーで疲れを吹き飛ばして元気に過ごしましょう。	フォーは、ベトナム北部発祥の米粉で作る平めんのことです。スープに平めん、肉類、コリアンダーなどを入れて食べます。ベトナムでは、屋台やレストランなど様々なところで食べられ、地域や食材によって作り方が違います。	今日のスープには、「とうもろこし (コーン)」がたっぷり使われています。とうもろこしは、収穫するときに皮をむき、先端にひげのようなものが出ています。そのひげの正体は、とうもろこしの「めしべ」で、その本数は、粒の数と同じになっています。	ふきよせとは、風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように秋の味覚を盛り合わせた料理をいいます。今日の吹き寄せ汁には、さつまいもやめしべ、しいたけなどの秋の味覚が使われています。かつおと昆布でだしをとっているため、だしと秋の味覚を味わって食べてください。	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げた状態を保つように十分には揚げないで、生揚げとも呼ばれます。味がしみこみやすく、煮物と相性が良いです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね (とり肉) 豆腐 2群 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 ④とり肉 麦みそ ①牛乳	③ベーコン ④ホキ ⑥大豆粉 ①③牛乳	③とり肉 高野豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 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こまつな ③④にんじん ④葉ねぎ 4群 ③だいこん えのきたけ ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ③ポン酢 (ゆず果汁)	③チンゲン菜 ③④にんじん ④赤ピーマン ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④枝豆	③にんじん ③⑥パセリ ③コーン ③⑥玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥ビュル スレモン果汁 こんにやく精粉	③葉ねぎ ③④にんじん ③だいこん しめじ しいたけ ③④しょうが ④ごぼう 根深ねぎ	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 こんにやく しょうが ④キャベツ 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 ②米 ③つくね (さといも) 6群 ③ごま油 ④油	②米 ③クイツティオ ④さとう でん粉 ③油 ごま ④カシューナッツ ごま油	②コッパン ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 でん粉 ⑥さとう 水あめ ④マーガリン (乳ぬき) ④油 ⑥食用植物油	②米 ③さつまいも ④さとう ④油	②米 ③さといも ③④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③しょうゆ かつお節 (だし) ④酒 ノンエッグマヨネーズ ③ポン酢 (かつお節エキス)	③トウバンジャン (小麦・そば豆不使用) とりガラスープ こしょう ③④酒 しょうゆ 塩	③とりガラスープ コンソメ こしょう アレルギーフリー・ホワイトルウ ③④⑥塩 ⑥酢	③みりん 塩 かつお節・昆布 (だし) ③④酒 しょうゆ	③④しょうゆ みりん ④酢
栄養価	小学生 601 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 764 kcal 31.0 g 2.4g	小学生 648 kcal 30.0 g 1.7g 中学生 802 kcal 36.5 g 2.4g	小学生 620 kcal 21.9 g 3.2g 中学生 754 kcal 25.6 g 4.0g	小学生 577 kcal 26.6 g 1.7g 中学生 727 kcal 32.9 g 2.3g	小学生 602 kcal 24.3 g 2.3g 中学生 767 kcal 29.8 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 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 いも類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 種実類	魚 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 きのこと類

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい		① ④ごまドレッシングのサラダ	① ④ぶたみそ	① ④ひじきサラダ	① ④とり肉のハーブ焼き
今日の献立について	スポーツの日	給食のカレーは、カレーだけでなく、ウスターソースやケチャップ、ブルンビュール、チーズなどを入れてまろやかに仕上げています。また、成長期に特に必要なカルシウムがわかるように、スキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	かねんだご汁は、かねんだご汁の他に「でん粉だんご汁」、「からいもだんご汁」、「きっちんだんご汁」など、地域によって違う呼び名で呼ばれています。かねんだご汁とぶたみそは、鹿児島県の郷土料理です。郷土料理は、地域の歴史や文化とともに受け継がれてきた料理です。	今日は、「かのや食育の日」の献立です。鹿屋産のしいたけを使っています。うま煮とは、一般的に肉や野菜を甘辛く煮た煮物のことをいいます。今日は、しいたけの他にぶた肉や厚揚げ、にんじん、だいこん、こんにゃくなどを使っています。よくかんで味わって食べましょう。	今日の主菜は、「とり肉のハーブ焼き」です。とり肉の切身にワインとパセリやバジルなどの食用ハーブが入ったスパイス調味料を使って味付けしてあります。ハーブは、その香りで臭みをとったり、食欲を増したりする効果があります。
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶた肉	③とり肉 油揚げ	③ぶた肉 厚揚げ	③ベーコン 卵
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	①牛乳	④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ	④大豆	④とり肉
おもにエネルギーのもとになる食品	3群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
その他調味料	4群	③スキムミルク チーズ	③④にんじん 葉ねぎ	④ひじきつくだ煮	③チーズ
栄養価	5群	③④にんじん	③④にんじん 葉ねぎ	③さやいんげん	③にんじん トマト ほうれん草
家庭で食べてほしい食品	6群	④ブロッコリー	④ごぼう しょうが	③④にんじん	⑤ブロッコリー
		③にんにく 玉ねぎ 枝豆 プルーン	③だいこん 大豆もやし	③だいこん たけのこ こんにゃく	③玉ねぎ コーン
		④キャベツ きゅうり コーン	④ごぼう しょうが	しいたけ しょうが	
		②米	②米	②米	②米
		③じゃがいも	③からいもボール ④さとう	③④さとう	③パン粉 ⑤さとう
		③油	④ごま油 ごま	④ごま	③⑤油
		③カレー粉 塩 こしょう ワイン	③しょうゆ かつお節 (だし)	③しょうゆ みりん かつお節 (だし)	③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう
		④ケチャップ ウスターソース ④ごまドレッシング	③④酒	④ノンエッグマヨネーズ	④ワイン 香草焼きシーズニング
		小学生 689 kcal 24.3 g 2.2 g	小学生 594 kcal 24.9 g 1.9 g	小学生 607 kcal 25.7 g 1.4 g	小学生 610 kcal 23.8 g 2.1 g
		中学生 876 kcal 30.0 g 2.8 g	中学生 752 kcal 30.5 g 2.4 g	中学生 768 kcal 31.5 g 1.9 g	中学生 770 kcal 29.1 g 2.5 g
		魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 豆 豆製品 小魚 海そう
		きのこ類 種実類	果物 きのこ類		果物 きのこ類 いも類 種実類



日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
こんだてめい	① ④野菜のナムル	① ④鮭とチーズのカップ焼き	① ④アロエポンチ	① ④酢ぶた風揚げ	① ④ひじきと煮干しのつくだ煮
今日の献立について	ナムルは、韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでたものを調味料で和えて作ります。韓国では、食事のおかずとしてかかせないもので、常備菜として冷蔵庫に保存されているそうです。今日は、ほうれん草やもやし、コーン、にんじんと調味料を和えて作っています。	魚は、その肉の色で「白身魚」と「赤身魚」に分けられます。鮭は、身が赤色をしています。「白身魚」に分類されます。鮭の稚魚(子ども)は、赤くありませんが、カニやエビ、オキアミなどのえさにとまわっているアスタキサンチンという色素が赤くなります。	みなさんは、ナポリタンがどこ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、横浜で生まれた料理と言われています。給食では、玉ねぎウイナーなどの具材に加え、チーズやスキムミルクでまろやかに仕上げられています。	トックは、米で作った朝鮮半島のおもてです。もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料に作られています。日本のもちとは異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のものとの違いを感じながら、よくかんで食べましょう。	今日の温食には、さつまいもとさいともが使われています。さつまいもは、ビタミンCが多く含まれています。そのビタミンCは、熱に強いのが特徴です。さいともは、「ぬめり」が特徴的です。秋が旬のおいしさを味わって食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ	③ウイナー とり肉	③豆腐	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群	①牛乳	①牛乳	④ぶた肉	④高野豆腐 かつお節
おもにエネルギーのもとになる食品	3群	③にら ③④にんじん	③チーズ スキムミルク	①牛乳	①牛乳
その他調味料	4群	④ほうれん草	③にんじん ピーマン トマト	③もずく	④ひじき 煮干し
栄養価	5群	③玉ねぎ しいたけ きくらげ	③にんじん トマト	③チンゲン菜 ③④にんじん	③にんじん さやいんげん
家庭で食べてほしい食品	6群	④ほうれん草	③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	④ピーマン	③玉ねぎ しょうが
		④大豆もやし コーン	④りんご バイン もも アロエ	③きくらげ ③④玉ねぎ	
		②米 ③でん粉	②コッパパン	②米 ③トック	②米 ③さつまいも さいとも でん粉
		③④さとう	③スパゲティ	④でん粉 さとう	③④さとう
		③④ごま油	③油 オリブオイル	③④ごま油	④ごま
		④ごま		④油	
		③酒 中華だし	③塩 ケチャップ ウスターソース	③とりガラスープ 中華だし	③かつお節(だし)
		トウバンジャン(小麦・そら豆不使用)	ゼラチン こしょう	③④しょうゆ	③④しょうゆ みりん
		③④しょうゆ ④酢	③塩 ケチャップ ウスターソース	④酢 ケチャップ ウスターソース	④酢 しょうゆ
		小学生 602 kcal 25.9 g 2.5 g	小学生 643 kcal 24.4 g 1.9 g	小学生 613 kcal 25.1 g 2.0 g	小学生 662 kcal 29.7 g 1.9 g
		中学生 758 kcal 31.9 g 3.4 g	中学生 798 kcal 29.5 g 2.5 g	中学生 777 kcal 31.2 g 2.5 g	中学生 839 kcal 37.3 g 2.4 g
		魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 乳製品 小魚	魚 卵 乳製品 その他の野菜 果物
		いも類	肉 卵 小魚 海そう 果物 種実類	その他の野菜 いも類 種実類	きのこ類

※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	後片づけ
9(水)	タルタルソース	給食センター	学校



心を込めて 給食の片づけ
感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	10月は「食品ロス削減月間」
こんだてめい	 ④のり塩ポテトチキン ②白ごはん ③こまつなのみそ汁	 ④切干大根のごま酢和え ②麦ごはん ③寄せチゲ	 ④ツナとアーモンドのソテー ③パンキン ②コッパン ポタージュ	 ④こんにやくサラダ ②白ごはん ③親子どんぶりの具	 食品ロスとは? まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。 食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすために1人ひとりができることをしましょう。
今日の献立について	今日の「のり塩ポテトチキン」に使っているのは、「青のり」です。青のりは、おにぎりなどに使う「のり」とは種類が違い、「あおさ」という海藻を乾かして細かくしたものです。今日は、とり肉とポテトを油で揚げ、青のりと塩で味をつけています。	「チゲ」は、韓国の料理で鍋料理という意味があります。日本では、「チゲ」=「辛いもの」と思われていますが、辛いものもあります。入れる具材によって名前が変わり、スンドubu(とうふ)チゲやアンジャン(みそ)チゲなどがあります。	ハロウインは、もともと秋の収穫をお祝いしたり、ご先祖様の霊をおむかえするときに、先祖の霊と一緒にやってくる悪い霊を追い払うアイルランドの「サウイン祭」というお祭りでした。そのお祭りが、形を変えて現在のハロウインになったといわれています。	親子どんぶりは、だしと調味料で煮たとり肉をとき卵でとじてごはんの上に乗せたものです。「親子」という名前は、にわとりの肉と卵を使うことに由来しています。給食センターでは、卵がふわつたように仕上げられています。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ 麦みそ 米みそ ③④とり肉 2群 ①牛乳 ④青のり	③ぶた肉 つくね(とり肉) 豆腐 麦みそ ①牛乳	③ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳	③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 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 こまつな 葉ねぎ 4群 ③大豆もやし えのきたけ ④しょうが	③④にんじん ③にんにく はくさい だいこん 根菜ねぎ えのきたけ はくさいキムチ ④切干だいこん キャベツ 大豆もやし きゅうり	③かぼちゃ パセリ ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ ④キャベツ コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ③しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにやく キャベツ 枝豆 コーン	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ④でん粉 じゃがいも ④油	②米 麦 ③つくね(さといも) ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②コッパン ③マーガリン(乳めぎ) ④アーモンド ごま油	②米 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 塩	③酒 みりん かつお節(だし) トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトルウ ③④塩 こしょう コンソメ ④しょうゆ	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④こしょう 酢	
栄養価	小学生 625 kcal 27.4 g 1.4g 中学生 795 kcal 34.0 g 1.8g	小学生 589 kcal 25.3 g 1.8g 中学生 749 kcal 31.0 g 2.3g	小学生 591 kcal 19.9 g 1.7g 中学生 726 kcal 23.6 g 2.3g	小学生 607 kcal 25.6 g 2.0g 中学生 773 kcal 31.3 g 2.7g	
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種類類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類	豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	

10月 食育だより

10月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

～おうちで作ってみませんか？秋の味覚レシピ～

《 鮭とチーズのカップ焼き(1人分) 》

<材料>

鮭 切身	1切れ
白ワイン	1g
食塩	0.06g
こしょう	0.01g
おろしにんにく	0.20g
玉ねぎ	8g
しめじ	8g
にんじん	5g
乾燥パセリ	0.1g
マヨネーズ	10g
シュレッドチーズ	5g

<作り方>

- ① 鮭の切身にAで下味をつける。
- ② 玉ねぎは3mm程度のスライス、にんじんは少し太めの千切りにする。しめじは、石づきを除去、ほぐす。
- ③ カップに①と②を入れ、マヨネーズ、シュレッドチーズ、パセリをのせる。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

☆おさかなクイズ☆ こたえは下の方にあります。
さけは赤身魚でしょうか？
白身魚でしょうか？



《 秋のお芋のそぼろ煮(4人分) 》

<材料>

ぶたミンチ	100g	うすくち醤油	16g
中揚げ	80g	みりん	3g
玉ねぎ	80g	かつおぶし	4g
さつまいも	140g	水	200g
里芋	80g	でんぷん	3.2g
にんじん	40g		
いんげん	30g		
しょうが	適量		
サラダ油	適量		
中さら糖	8g		
こいくち醤油	10g		

<作り方>

- ① 中揚げは短冊切り、さつまいもは2cm角、里芋、にんじんは乱切り、玉ねぎはうす切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 水とかつおぶしをだしをとり、鍋から取り出す。鍋にサラダ油を引き、ぶたミンチを炒めて、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②でとっただしを鍋の中へ戻し、にんじん、じゃがいも、里芋、さつまいもを入れて煮る。
- ④ 中揚げを入れて、調味をし、水とき澱粉でとろみをつけ、しょうがといんげんを入れて仕上げます。



おさかなクイズのこたえ：白身魚 さけの身の色はアスタキサンチンという色素成分によるものです。
食育クイズ1のこたえ：③ 食育クイズ2のこたえ：③
①はかぼちゃ、②はなすの花。 私たちが食べているさつまいもは、塊根(いいこん)と呼ばれる根の肥大化した部分です。

食育クイズ

こたえは下の方にあります。

☆食育クイズ1☆
にんじんの花はどれでしょう？

- ① 
- ② 
- ③ 

☆食育クイズ2☆
私たちが食べているさつまいもは、どの部分でしょうか？

- ① 茎
- ② 果実
- ③ 根

