



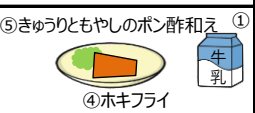
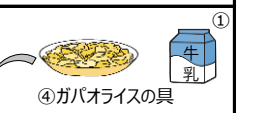
10月分給食予定献立表

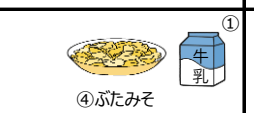
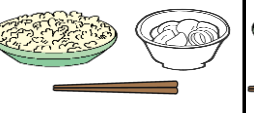
※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい				
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。	ぶた肉には、ビタミンB ₁ がたくさん含まれています。ぶた肉に含まれるビタミンB ₁ の量は、とり肉やぎゅう肉の5～10倍です。ビタミンB ₁ には、疲れをやわらげる効果があります。2学期が始まって1か月が過ぎ、疲れが出てきている人もいます。しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。	今日の温食には、「もずく」が使われています。もずくは、海そうの仲間です。わかめや昆布は、岩について大きくなりますが、もずくは、他の海そうにまきついて育ち、「藻(も)」につくため「もずく」と呼ばれるようになりました。もずくは、沖縄県でたくさん生産されていて、食物繊維をたっぷり含んでいます。	麻婆豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川(しせん)料理の一つです。四川料理は、唐辛子などの辛い香辛料を使っていることが特徴です。給食では、辛い物が苦手な人でも食べられるように、辛さはひかえめにしています。
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ぶた肉 厚揚げ ④さけフレーク ①牛乳	③豆腐 卵 ④とり肉 ①牛乳 ③もずく	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 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にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③しいたけ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④コーン ②米 麦 ③じゃがいも さとう ④油	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが ②米 麦 ③でん粉 ④さとう パン粉 ④油	③にら ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④大豆もやし コーン ②米 ③でん粉 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま
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	③みりん しょうゆ ④酒	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩 ウスターソース	③酒 トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) 中華だし ③④しょうゆ ④酢
その他調味料	だしや調味料など			
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 611 kcal 27.1 g 1.5 g 中学生 748 kcal 33.0 g 2.0 g	小学生 620 kcal 25.6 g 2.2 g 中学生 752 kcal 30.6 g 2.9 g	小学生 620 kcal 25.2 g 2.3 g 中学生 748 kcal 30.7 g 3.0 g

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日は「十五夜献立」です。今年の十五夜は10月6日です。十五夜は、秋の収穫に感謝する行事で、すすきや月見だんご、さいもなどを供えます。今日は、きのこやべっの秋の味覚が味わえる「秋のちらしずし」、さいもを使った「吉野汁」、そして十五夜といえはてくる「おだんご」です。「みそ汁」は、特によくんで、注意して食べてください。	フォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る平めんのことです。スープに、平めんと肉類、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さまざまなところで食べられ、地域や具材によって作り方が異なります。今日の給食では、給食用にアレンジした少しピリ辛フォーに仕上げています。	みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか？ 答えは・・・茶色です。ゆでたりして熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているのは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。わかめは、食物せんがたくさん含まれています。食物せんは、腸のはたらきを活発にして、便秘を防ぐのに効果があります。	今日の小食には、鹿屋のお茶を使用しています。鹿児島県では、荒茶の生産量が全国一位です。鹿屋市でも、たくさんのお茶を生産しています。お茶の苦味のもと、カフェインとカテキンという成分です。お茶の苦味や洗みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。	今日は「目の愛護デー献立」です。そのため、今日の給食には、目に良いと言われるビタミンAを豊富に含むかぼちゃやにんじんを使っています。また、秋が旬の鮭(さけ)に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があり、目の疲れの回復、血圧調整機能の改善に役立つと言われています。この機会にメディア時間を見直してみよう！
おもに体をつくるものになる食品	②とり肉 錦糸卵 かまぼこ ③ぶた肉 豆腐 油揚げ ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 ④とり肉 麦みそ ⑤きなこ ①牛乳 ⑤乳	③豆腐 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 がんもどき ④ぶたひき肉 大豆 卵そばろ ①牛乳	③麦みそ とり肉 油揚げ ④さけ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	②さやえんどう ②③にんじん ③葉ねぎ ②しめじ えのきたけ なめこ しいたけ ③④ごぼう ③こんにゃく	③チンゲンサイ ③④にんじん ④パプリカ 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えだまめ	③玉ねぎ えのきたけ しめじ 根深ねぎ ④にんにく しょうが レモン果汁 ②米 麦 ④でん粉 さとう ③ごま油 ④油	③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん たけのこ こんにゃく ④④しょうが ④えだまめ ②米 麦 ③④さとう ④油	③かぼちゃ 葉ねぎ ③④⑤にんじん ⑤こまつな ③玉ねぎ ごぼう ③かつお節(だし) ④塩 こしょう フエツグマヨネーズ 酒 ⑤みりん しょうゆ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ②④さとう ③さいも ③④でん粉 ④白玉だんご ②くり 油 ごま	②コッペパン ③クイティオ(平ピーフ) ④でん粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま ④カシューナッツ ごま油 ⑤食用油脂	③みりん しょうゆ ④酒	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	
その他調味料	②すし酢 ②③酒 ②③④しょうゆ ②④みりん ③塩 かつお節・昆布(だし)	③トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) ②りガラスープ こしょう ③④しょうゆ 酒 ③④⑤塩	③とりガラスープ 中華だし こしょう ③④しょうゆ ④酒		
栄養価	小学生 657 kcal 23.3 g 3.3 g 中学生 815 kcal 28.4 g 4.1 g	小学生 648 kcal 28.6 g 2.2 g 中学生 776 kcal 34.7 g 2.9 g	小学生 612 kcal 27.2 g 1.6 g 中学生 745 kcal 33.2 g 2.1 g	小学生 648 kcal 29.0 g 2.1 g 中学生 791 kcal 35.3 g 2.8 g	小学生 612 kcal 26.6 g 2.1 g 中学生 743 kcal 32.1 g 2.6 g

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	スポーツの日 	 ④ぶた肉と野菜のキムチ炒め  ②麦ごはん ③ぎょうざのスープ	 ④ホキフライ  ②白ごはん ③さつまいものみそ汁	 かのや食育の日 ④野菜のみそマヨネーズ和え  ②白ごはん ③鹿屋産しいたけのうま煮	 ④ガバオライスの具  ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ
今日の献立について		今日の小食には、「キムチ」が使われています。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。	みなさんは「ホキ」を食べたことがありますか？ホキと聞くとあまりなじみがないように感じられるかもしれませんが、白身魚のフライやフィッシュバーガー、かまぼこなどに使われているお魚です。臭みやクセがなく、とても食べやすい魚で、揚げ物や焼き物など様々な調理方法で食べられています。	今日は「かのや食育の日」の献立です。温食に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、だいこんなどを使っています。また、しいたけは、グルタミン酸という、うま味成分をたくさん含んでいます。苦手な人も鹿屋のしいたけを一口は食べてみましょう。	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにせたタイ料理です。ガバオとは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガバオを使って味付けをします。ごはんにかけて食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品		③水ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) パーコン ④ぶた肉	③揚げ ④ホキ ⑤大豆	③ぶた肉 ④厚揚げ ⑤大豆 ⑥麦みそ	③とり肉 ④卵 ⑤ぶたひき肉 ⑥大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品		①牛乳	①牛乳 ②青さ	③さいやいんげん ④にんじん ⑤ほうれん草	③にんじん トマト ④ほうれん草 ⑤ピーマン パプリカ バジル
おもにエネルギーのもとになる食品		③こまつな ④にんじん ⑤にら	③玉ねぎ ④だいこん ⑤しょうが	③だいこん ④たけのこ ⑤こんにやく ⑥しいたけ ⑦しょうが ⑧きゅうり	③コーン ④玉ねぎ ⑤たけのこ ⑥にんにく
その他調味料		②米 ③麦 ④水ぎょうざ(小麦粉) ⑤さとう ⑥ごま油	②米 ③さつまいも ④パン粉 ⑤小麦粉 ⑥でん粉 ⑦油	②米 ③さとう ④はちみつ ⑤ごま	②米 ③麦 ④パン粉 ⑤さとう ⑥油
栄養価		小学生 608 kcal 25.4 g 2.1 g 中学生 741 kcal 30.2 g 2.9 g	小学生 597 kcal 20.5 g 1.8 g 中学生 723 kcal 23.9 g 2.3 g	小学生 602 kcal 25.7 g 1.5 g 中学生 729 kcal 31.2 g 2.1 g	小学生 602 kcal 28.8 g 2.1 g 中学生 732 kcal 35.0 g 2.6 g

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	 ④コーンスローサラダ  ②麦ごはん ③ポークカレー	 世界の料理 in フランス ④コック・オー・ヴァン(肉) ⑤(ソース)  ②コッパパン ③ペイザンヌスープ	 ④ひじきと煮干しの佃煮  ②白ごはん ③秋のおいものそばろ煮	 ④ぶたまそ  ②麦ごはん ③かねだんご汁	 ④こんにやくサラダ  ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ
今日の献立について	コーンスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。フランス語のキャベツのサラダという意味の「コースラ」が名前の由来だそうです。細かく切ること、ドレッシングの味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。食べやすい味付けになっているので、野菜が苦手な人も食べてみましょう。	今日はフランス料理給食です。ペイザンヌスープは、野菜を色紙切りにして作るスープのことをいいます。給食でも野菜を四角く切って作りました。コック・オー・ヴァンは、とり肉を赤ワインで煮込んだフランス・ブルゴーニュ地方発祥の郷土料理です。今回は、配膳がしやすいように、とり肉とソースを別で調理しています。とり肉にソースを合せて食べてください。	今日の温食には、秋が旬のさつまいもとさい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。さいもは、「ぬめり」が特徴的な食材です。どちらのおいものもほくほくとした食感を味わって食べてください。	かねだんご汁は、かねだんごの他に「でん粉だんご汁」、「からいもだんご汁」、「きつねだんご汁」など、地域によって違う呼び名で呼ばれています。かねだんご汁はぶたまそは、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。他にどのような郷土料理があるか調べてみてください。	高野豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させた保存食です。乾燥状態ではスポンジ状になっています。水でもだし、だし汁で煮込んで味をしみこませることでおいしく食べることができます。かつおだしが染み込んだ高野豆腐を味わって食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 ④とりレバー	③ベーコン ④とり肉	③ぶたひき肉 ④大豆 ⑤厚揚げ ⑥高野豆腐 ⑦かつお節	③とり肉 ④油揚げ ⑤ぶた肉 ⑥茶うけみそ ⑦麦みそ	③卵 ④とり肉 ⑤高野豆腐
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ②スキムミルク チーズ ③④にんじん	①牛乳 ②パセリ ③⑤にんじん	①牛乳 ④ひじき ⑤煮干し ③にんじん ④さいやいんげん	①牛乳 ③④にんじん ④葉ねぎ	①牛乳 ③さいやいんげん ④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんにく ④しょうが ⑤玉ねぎ ⑥えだまめ ⑦ブルーベリー ⑧キャベツ ⑨コーン ⑩きゅうり ⑪レモン果汁	③キャベツ ④⑤玉ねぎ ⑥セロリ ⑦マッシュルーム ⑧コーン	③玉ねぎ ④しょうが	③だいこん ④大豆 ⑤もやし ⑥根深ねぎ ⑦ごぼう ⑧しょうが	③しいたけ ④キャベツ ⑤玉ねぎ ⑥こんにやく ⑦枝豆 ⑧コーン
その他調味料	②米 ③麦 ④じゃがいも ⑤さとう ⑥油	②コッパパン ③⑤じゃがいも	②米 ③さつまいも ④さいも ⑤でん粉 ⑥さとう ⑦ごま	②米 ③麦 ④からいも ⑤ボール ⑥さとう ⑦ごま油 ⑧ごま	②米 ③麦 ④さとう ⑤油 ⑥ごま油 ⑦ごま
栄養価	小学生 678 kcal 24.1 g 2.4 g 中学生 831 kcal 28.9 g 3.1 g	小学生 595 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 722 kcal 30.0 g 3.0 g	小学生 647 kcal 27.1 g 1.9 g 中学生 785 kcal 33.4 g 2.5 g	小学生 604 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 734 kcal 33.4 g 2.4 g	小学生 615 kcal 26.6 g 1.8 g 中学生 750 kcal 32.3 g 2.5 g

※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	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
7(火)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校	27(月)	ふくらかん	給食センター	食缶



