



10月分給食予定献立表

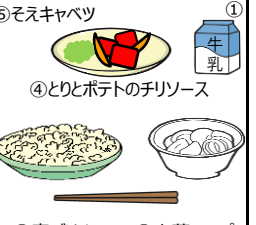
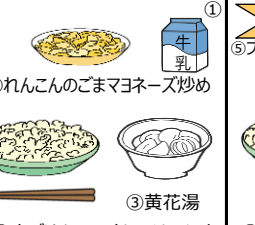
Bコース

※ 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	見た目の色じゃないよ	1 日 (水)	2 日 (木)	3 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。	わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ 見た目の色じゃないよ 動き別にわけたグループなの	④ コロコロソースから揚げ ② 麦ごはん ③ もずくかきたま汁	④ 手作り三色ふりかけ ② 麦ごはん ③ ぶたじゃが	十五夜献立 ④ みたらしだんご よくかんで食べましょう ② 秋のちらしずし ③ 吉野汁
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。		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。	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、さといもなどを供えます。今日は、きのこやのりの秋の味覚が味わえる「秋のちらしずし」、さといもを使った「吉野汁」、そして十五夜といえはで「おだんご」です。「みたらしだんご」は、特によくかんで、注意して食べてくださいね。
おもに体をつくるもとになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品		③ 豆腐 卵	③ ぶた肉 厚揚げ	② とり肉 錦糸卵 かまぼこ
	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう		④ とり肉	④ さけフレーク	③ ぶた肉 豆腐 油揚げ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜)		① 牛乳	① 牛乳	① 牛乳
	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類		③ にんじん 葉ねぎ	③ にんじん さやいんげん	② さやえんどう ②③ にんじん
			④ しょうが	④ ほうれん草	③ 葉ねぎ
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		③ 玉ねぎ えのきたけ	③ しいたけ 玉ねぎ こんにやく	② しめじ えのきたけ なめこ しいたけ
	6 群 油脂(油類)・種実類		④ しょうが	④ コーン	②③ ごぼう
			② 米 麦	② 米 麦	③ こんにやく
			③④ でん粉 ④ さとう パン粉	③ じゃがいも さとう	② 米 ②④ さとう ③ さといも
			④ 油	④ 油	③④ でん粉 ④ 白玉だんご
その他調味料	だしや調味料など		③ かつお節(だし)	③ みりん しょうゆ	② すし酢
			④ 酒 しょうゆ	④ 酒	②③ 酒 ②③④ しょうゆ ②④ みりん
			④ 塩 ウスターソース		③ 塩 かつお節・昆布(だし)
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分		小学生 620 kcal 25.6 g 2.2g	小学生 611 kcal 27.1 g 1.5g	小学生 657 kcal 23.3 g 3.3g
	中学生 (kcal) (g) (g)		中学生 752 kcal 30.6 g 2.9g	中学生 748 kcal 33.0 g 2.0g	中学生 815 kcal 28.4 g 4.1g

日(曜)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
こんだてめい	④ 野菜のナムル ② 白ごはん ③ 麻婆豆腐	④ ぶた肉のレモンソース ② 麦ごはん ③ わかめと 卵のスープ	⑤ 黒豆きなごクリーム ④ とり肉とカシューナッツの炒め ② コッパパン ③ ビリ辛フォー	目の愛護デー献立 ⑤ こまつなとにんじんの和え物 ④ さけのもみじ焼き ② 白ごはん みそ汁	④ 鹿屋茶入りそばろりかけ ② 麦ごはん ③ がんもどきの煮物
今日の献立について	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あります。	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、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、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。	フォーは、ベトナムの北部発祥の米粉で作る平めんのごことです。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違います。今日の給食では、給食用に残った少しのビリ辛なフォーに仕上げています。	今日は「目の愛護デー献立」です。そのため、今日の給食には、目に良いと言われているビタミン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！	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、カテキンとカフェインという成分です。お茶の苦味や渋みの感じ方は、お湯の温度や抽出時間で変わってきます。
おもに体をつくるもとになる食品	③ ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ	③ 豆腐 卵	③ ぶたひき肉 大豆	③ 麦みそ とり肉 油揚げ	③ とり肉 がんもどき
	① 牛乳	④ ぶた肉	④ とり肉 麦みそ ⑤ きなこ	④ さけ	④ ぶたひき肉 大豆 卵 そぼろ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	③ にら	③ にんじん	③ チンゲンサイ	③ かぼちゃ 葉ねぎ	③ さやいんげん
	③④ にんじん ④ こまつな		③④ にんじん ④ パプリカ	③④⑤ にんじん ⑤ こまつな	③④ にんじん ④ せん茶
	③ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが	③ 玉ねぎ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	③ 根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ	③ 玉ねぎ ごぼう	③ だいこん たけのこ こんにやく
	④ 大豆もやし コーン	④ にんにく しょうが レモン果汁	④ しいたけ しょうが にんにく	④ えだまめ	④ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	② 米	② 米 麦	② コッパパン ③ クイティオ(ピーブーフ)	② 米	② 米 麦
	③ でん粉 ③④ さとう	④ でん粉 さとう	④ でん粉 ④⑤ さとう ⑤ 水あめ	⑤ さとう	③④ さとう
	③④ ごま油	③ ごま油	③ ごま ④ カシューナッツ ごま油	③ 油	④ 油
	④ ごま	④ 油	⑤ 食用油脂		
その他調味料	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	③ とりガラスープ 中華だし しょうゆ	③ トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) とりガラスープ しょうゆ	③ かつお節(だし)	③ かつお節(だし)
	④ 酢	④ しょうゆ	④ しょうゆ 酒 ③④⑤ 塩	④ 塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 酒	④ しょうゆ みりん
栄養価	小学生 620 kcal 25.2 g 2.3g	小学生 612 kcal 27.2 g 1.6g	小学生 648 kcal 28.6 g 2.2g	小学生 612 kcal 26.6 g 2.1g	小学生 648 kcal 29.0 g 2.1g
	中学生 748 kcal 30.7 g 3.0g	中学生 745 kcal 33.2 g 2.1g	中学生 776 kcal 34.7 g 2.9g	中学生 743 kcal 32.1 g 2.6g	中学生 791 kcal 35.3 g 2.8g

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	 ⑤ふくらかん ④とりひじごはんの具 ②少なめ白ごはん ③ぶた汁	 ⑤そえキャベツ ④とりとポテのチリソース ②麦ごはん ③中華スープ	 ④ぶるぶるポンチ ③ナポリタン ②コッパパン スパゲティ	 ④れんこんのごまマヨネーズ炒め ③黄花湯 ②白ごはん (ホワイホワタン)	 ⑤プロックリー ④秋のきのこハンバーグ ②チキンライス ③ハンキンポータージュ
今日の献立について	今日は、鹿児島県の郷土菓子である「ふくらかん」が登場します。ふくらかんは、奄美大島を中心に鹿児島県で昔から作られてきた黒糖を使った菓子です。今日は、給食センターで一ツツカップに入れて仕上げました。素朴で優しい味わいの郷土菓子を味わって食べてください。	今日の小食は、「とりとポテのチリソース」です。チリソースといえば、エビチリがでくるとありますが、今日はとり肉とポテを使用して作っています。給食センターで肉に粉を付け、タレも手作りしています。味わって食べてください。	秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、そして読書の秋！ということで、今日は「おはなし給食」です。今日のおはなし給食は、「スパゲティ大さくせん」という本から「ナポリタンスパゲティ」です。主人公が料理コンテストでスパゲティを作るお話です。ぜひこの機会に読んでみてください。	今日の小食には、れんこんが入っています。世界には、たくさんの国がありますが、れんこんを食べるのは、日本と中国など少しの国だけと言われています。れんこんをはじめ根菜類は、かぜの予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄分が多く含まれています。	今日の給食はハロウィン献立です。かぼちゃを使った「ハンキンポータージュ」が登場します。ハロウィンは、もともと秋の収穫をお祝いしたり、祖先の霊をお迎えするときに、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。また、今日はおはなし給食です。「14匹のかぼちゃ」という本には、かぼちゃを使った料理がたくさん登場します。ぜひこの機会に読んでみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ④とり肉 ⑤卵 2群 ①⑤牛乳 ④ひじき	③ミートボール (ぶた肉・とり肉) 豆腐 ④とり肉 ①牛乳	③ウインナー とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③ベーコン ④ハンバーグ (ぶた肉・とり肉) ①③牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん ④グリーンピース 4群 ③玉ねぎ ③だいこん ③ごぼう ③しょうが ③④こんにゃく	③にんじん チンゲンサイ ③しいたけ ③④玉ねぎ にんにく しょうが ④根深ねぎ ⑤キャベツ	③にんじん ピーマン トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④みかん バイン もも りんご アセロラジュレ (りんご果汁・アセロラ果汁)	③ほうれん草 ③④にんじん ④プロックリー ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④れんこん	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤プロックリー ③④玉ねぎ ④しめじ えのきたけ
おもにエネルギーになる食品	5群 ②米 ④さとう ⑤薄力粉 中力粉 はちみつ 黒さとう 6群 ④油	②米 ③えんどう豆春雨 ③④でん粉 ④じゃがいも さとう ③④ごま油 油	②コッパパン ③スパゲティ ④アセロラジュレ (さとう) ③油 オリーブオイル	②米 ③えんどう豆春雨 でん粉 ④さとう ③ごま油 ④ごま 油	②米 ②④油 ③マーガリン (乳ぬき)
その他調味料	③かつお節 (だし) ④みりん 酒 しょうゆ ⑤ベーキングパウダー	③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ ③しょうゆ ④塩 ケチャップ トウバンジャン (小麦・大豆不使用)	③塩 ケチャップ ウスターソース ゼラチン ③しょうゆ	③とりガラスープ 塩 ③しょうゆ ④しょうゆ ④ノンエッグマヨネーズ	②チキンライスの素 ③白ワイン コンソメ ③しょうゆ ③とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトソース 塩 ④アレルゲンフリーパスタソース ケチャップ 赤ワイン チキンブイヨン
栄養価	小学生 629 kcal 26.8 g 2.3g 中学生 777 kcal 32.5 g 3.0g	小学生 647 kcal 24.3 g 2.0g 中学生 789 kcal 28.9 g 2.7g	小学生 643 kcal 24.1 g 1.8g 中学生 797 kcal 29.0 g 2.4g	小学生 619 kcal 25.1 g 1.3g 中学生 750 kcal 30.2 g 1.8g	小学生 684 kcal 21.9 g 2.2g 中学生 846 kcal 26.8 g 2.7g

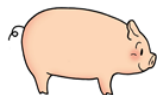
～保護者の皆様へ ご家庭で作ってみませんか？ 鹿児島県の郷土料理～

給食では、子どもたちが鹿児島県の自然や文化・産業などに関心や理解を深められるよう、鹿児島県の食材や郷土料理を提供しています。
ぜひ、ご家庭でも鹿児島県の郷土料理を作ってみてください。

《 ぶたみそ(4人分) 》

＜材料＞	＜作り方＞
豚モモ肉 120g	① にんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、葉ねぎは小口切りにする。
ごま油 適量	② フライパンにごま油を熱し、豚肉、酒、おろししょうがを入れて炒める。
酒 1.8g	③ ごぼう、にんじんを炒める。
おろししょうが 1.6g	④ 茶うけみそ、砂糖を入れて炒める。
ごぼう 40g	⑤ みりん、麦みそを入れ、葉ねぎ、ごまを入れて仕上げる。
にんじん 40g	
葉ねぎ 12g	
茶うけみそ 20g	
砂糖 12g	
麦みそ 12g	
本みりん 4.5g	
いりごま 3g	

郷土料理
レシピ



《 ふくらかん(1人分) 》

＜材料＞	＜作り方＞
小麦粉(中力) 4g	① Aをふるって混ぜる。
小麦粉(薄力) 12g	② ①にBを加え、混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー 0.8g	③ カップに流し入れ、15～20分蒸す。
卵(全卵) 8g	
牛乳 10g	
はちみつ 1.8g	
黒砂糖 10g	

郷土料理
レシピ

「ふくらかん」は、奄美大島を中心に鹿児島県で食べられている黒糖菓子です！



～保護者の方・学校へお知らせ 今月の献立について～

今月の行事食について

- ・十五夜献立：3日(金)
- ・目の愛護デー献立：9日(木)
- ・海外の料理献立(フランス)：22日(水)
- ・お話給食①(スパゲティ大戦)：29日(水)
- ・ハロウィン献立：31日(金)
- ・おはなし給食②(14匹のかぼちゃ)：31日(金)

かのや食育の日について

今月のかのや食育の日の食材は「乾燥しいたけ」です。

実施日：17日(金)

メニュー：鹿屋産しいたけのうま煮