

令和6年度



2月分給食予定献立表

A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)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	⑤大根のポン酢和え ④いわしのしょうが煮 ②白ごはん ③鬼退治みそ汁	④キャベツとウインナーのソテー ②コッペパン ★③ビーフシチュー	⑤のりふりかけ ④中華和え ②少なめ白ごはん ★③ピリ辛フォー	④ビビンバの具 ②白ごはん ③春雨スープ	④野菜のごまマヨネーズ和え ②白ごはん ③大根のそぼろ煮
今日の献立について	今日は、節分献立です。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。節分に年数だけ炒った大豆を食べると、1年元気に過ごせることができ、玄関にイワシの頭を飾ると鬼が逃げていくと言われてます。	今日のビーフシチューは、鹿屋東中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。ぎょう肉だけでなく、大豆、にんじん、トマト、玉ねぎ、しめじ、セロリ、トマトなど多くの食材を使ってよく煮込んで作りました。おいしくいただきます。	今日のピリ辛フォーは、高隈中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。フォーは、ベトナム北部発祥の米粉で作る平めんのごとです。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。	ビビンバは、肉や野菜、卵や山菜など、ごはんと一緒にたくさんの食材を食べる韓国料理です。炭水化物、タンパク質、食物せんなどの栄養をバランスよくとることができ、好みによって具材や味付けを変えることができます。	ごまは、煮物や和え物、炒め物の仕上げにひと振りするだけで風味がぐんと良くなります。ごまの皮はかたく、消化されにくいので、すり鉢ですったりフライパンで煎ったりして食べるのがおすすめです。
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 豆腐 豆乳 麦みそ ④いわし 2群 ①牛乳	③ぎょう肉 大豆 ④ウインナー(ぶた肉) ①牛乳 ③チーズ	③ぶたひき肉 ⑤かつお ①牛乳 ④わかめ ⑤のり ひじき	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳	③ぶたひき肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 4群 ⑤黄パプリカ ③玉ねぎ 白菜 もやし 根深ねぎ ④しょうが ⑤大根	③にんじん トマト ④さやいんげん 赤パプリカ ③玉ねぎ しめじ セロリ グリンピース ③④にんにく ④キャベツ コーン	③チンゲン菜 ③④にんじん ④ほうれん草 ③根深ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ ④白菜 きゅうり	③④にんじん ④ほうれん草 ③白菜 玉ねぎ しいたけ ③④しょうが にんにく ④白菜キムチ 大豆もやし	③さやいんげん ③④にんじん ④ブロッコリー ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④キャベツ 枝豆 コーン
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 6群 ④さとう でんぷん ③油	②コッペパン ③じゃがいも さとう ④ウインナー(さつまいも) ③油 マーガリン(乳不使用) ④オリーブオイル	②米 ③クイツタイ ④⑤さとう ⑤小麦胚芽 でんぷん ③油 ③④⑤ごま ④ごま油	②米 ③春雨 でんぷん ④さとう ③④油 ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう ③油 ④ごま ノンエッグマヨネーズ
その他調味料	③煮干し(だし) ③④塩 ④しょうゆ みりん ⑤ポン酢(かつお節エキス)	③ワイン ケチャップ とりガラスープ とんかつソース ウスターソース コンソメ アレルギーフリーハヤシ乳 ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③トウバンジャン(そら豆・小麦不使用) 酒 とりガラスープ こしょう ④酢 ③⑤塩 ③④⑤しょうゆ ⑤昆布エキス 乳成分	③とりガラスープ 中華だし こしょう ③④しょうゆ	③酒 ③④しょうゆ みりん ④こしょう
栄養価	小学生 612 kcal 28.1 g 2.3 g 中学生 753 kcal 32.5 g 2.8 g	小学生 647 kcal 27.9 g 2.8 g 中学生 802 kcal 34.4 g 3.3 g	小学生 569 kcal 23.4 g 2.1 g 中学生 726 kcal 28.8 g 2.7 g	小学生 587 kcal 24.9 g 2.2 g 中学生 741 kcal 30.5 g 2.7 g	小学生 611 kcal 21.9 g 1.5 g 中学生 773 kcal 26.9 g 2.0 g
家庭でってほしい食品	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類

日(曜)	10日(月)	献立表の見かた	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	④魚のねぎソース よくかんで食べましょう ②白ごはん ③白玉汁	④魚のねぎソース よくかんで食べましょう ②白ごはん ③白玉汁	④切干だいこんとひじきの甘酢和え ②白ごはん ★③カレー肉じゃが	★④ハートのハンバーグ彩りソース ②コッペパン クリームシチュー ★③冬野菜の	④そぼろごはんの具 ②少なめ白ごはん ★③わかめうどん
今日の献立について	今日は、白玉汁です。白玉団子は、弾力があるためつかりと噛んで食べましょう。また、魚のねぎソースのソースには、深ねぎを使用しています。深ねぎは、1年を通して鹿屋産が手に入ります。鹿屋産のねぎも味わいながらいただきます。	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。	今日の肉じゃがは、輝北中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。いつもの肉じゃがにカレー粉を少し入れて作ったため、食べやすくなっていると思います。甘酢和えと三角食べをして口の中をさっぱりさせながらいただきます。	今日は、2月14日のバレンタインデーにちなんで給食センターからハートのハンバーグをお届けします。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。	今日は、わかめうどんです。わかめは、古くから日本人が食べてきた食べ物です。塩わかめや乾燥わかめに加工することで、長く保存ができます。また、収穫されたばかりのわかめの長さは、1～2メートルほどの長さがあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③厚揚げ ④すけそうだら 2群 ①牛乳	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 ぎょう肉 厚揚げ ①牛乳 ④ひじき	③ベーコン 白いんげん豆 ③④とり肉 ④ぶた肉 ①③牛乳 チーズ スキムミルク	③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④ぶたひき肉 こうや豆腐 ①牛乳 ③わかめ
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 小松菜 葉ねぎ 4群 ③白菜 しいたけ ④根深ねぎ しょうが	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④切干だいこん きゅうり	③にんじん ブロッコリー ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③白菜 カリフラワー ③④玉ねぎ ④ブルーベリー にんにく しょうが	③にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④コーン 枝豆 しょうが にんにく
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③白玉団子 ④でんぷん さとう コーンフラワー 米粉 6群 ④油 ごま油 ごま	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま	②コッペパン ③米粉 ③④じゃがいも ④さとう でんぷん ③マーガリン(乳不使用) ④油 豚脂	②米 ③うどん ④さとう ④ごま油
その他調味料	③酒 塩 かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ ④酢 トウバンジャン(そら豆・小麦不使用)	だしや調味料など	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢	③ワイン コンソメ 塩 こしょう とりガラスープ ④ケチャップ しょうゆ みりん	③ゼラチン かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④塩 トウバンジャン(そら豆・小麦不使用)
栄養価	小学生 622 kcal 20.7 g 1.5 g 中学生 787 kcal 25.1 g 1.9 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 633 kcal 24.0 g 1.6 g 中学生 802 kcal 29.6 g 2.0 g	小学生 606 kcal 29.3 g 2.3 g 中学生 760 kcal 36.6 g 3.1 g	小学生 629 kcal 31.3 g 2.1 g 中学生 812 kcal 39.0 g 2.6 g
家庭でってほしい食品	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	家庭でとりましょう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	⑤カップシヨコラケーキ ★④キムチ炒めごはんの具 ②麦ごはん ③そぼろスープ	⑤いちごジャム ④大学芋 ②コッパパン ③中華五目炒め	⑤さけふりかけ ★④チキンリアの具 ②チキンライス ★③ABCスープ	⑤さけふりかけ ④ナムル ②麦ごはん ③麻婆大根	⑤さけふりかけ ④豚肉とごぼうの炒め物 ②白ごはん ③吉野汁
今日の献立について	今日は、キムチ炒めごはんの具です。キムチは、韓国の漬物で、寒さが厳しい冬を乗り切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。	今日は、かやの食育の日です。食育の日の食材は、さつまいもです。大学芋は、東京大学の赤門の前に三河屋(みかわや)というふかしもち屋があり、大正初期に、みつにからめたもちを売ったのが大学生の間で人気を呼び、大学芋という名前がついたと言われています。	今日のABCスープは、細山田中の温食部門で1番票が多かったリクエストメニューです。また、チキンリアもほとんどの学校から票が上っていたリクエストメニューです。ぜひごはんの上にかけて、おいしくいただきます。	大根は、食べる場所によっておいしさが違います。葉に近い部分は甘みがあるため煮物に向いています。また、先端部分は辛みがあるため大根おろしやサラダなどに食べるのがおすすめです。	吉野汁は、奈良県の吉野地方がくずの名産地であることから、この名前がつけました。くず粉を加えてとろみをつけ、口当たりが良い汁です。給食では、でんぶんととろみをつけました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 とりひき肉 ④ぶた肉 ⑤豆乳 おから 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③ぶたひき肉 厚揚げ 大豆 赤みそ ⑤さけ ①牛乳	③とり肉 豆腐 油揚げ ④ぶた肉 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さやいんげん 4群 ③キャベツ 玉ねぎ しょうが ④白菜キムチ にんにく	③にんじん ピーマン ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ しょうが にんにく ⑤いちご	③ほうれん草 トマト パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③キャベツ セロリ にんにく ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜 ③だいこん 玉ねぎ しいたけ きくらげ ③④にんにく しょうが ④もやし コーン	③にんじん 葉ねぎ ③こんにゃく ③④ごぼう ④玉ねぎ コーン 根深ねぎ しょうが にんにく
おもにエネルギーになる食品	5群 ②米 麦 ③でんぶん ⑤さとう 米粉 6群 ③油 ④ごま油 ごま ⑤植物油脂	②コッパパン ③春雨 ④さつまいも ④⑤さとう ⑤水あめ ③ごま油 ③④油 ④ごま	②米 ③マカロニ ④米粉 ②④油 ③オリーブオイル ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③でんぶん ③④⑤さとう ③⑤油 ③④ごま油 ④⑤ごま	②米 ③さといも でんぶん ④さとう ④油 ごま油
その他調味料	③とりがらすープ 塩 ③④しょうゆ こしょう ④酒 中華だし ⑤ココア	③酒 中華だし 塩 ゼラチン ③④しょうゆ ④みりん 酢	②チキンライスの素 ③ワイン しょうゆ チキンブイヨン ③④塩 こしょう コンソメ ④とりがらすープ	③酒 トウバンジャン(小麦・大豆不使用) ③④しょうゆ ④⑤酢 ⑤塩 昆布(だし)	③かつお節・昆布(だし) ③④酒 しょうゆ 塩 ④みりん こしょう
栄養価	小学生 630 kcal 28.3 g 2.8g 中学生 785 kcal 34.8 g 3.6g	小学生 628 kcal 22.7 g 2.2g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.7g	小学生 624 kcal 23.1 g 2.7g 中学生 789 kcal 28.2 g 3.7g	小学生 614 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 777 kcal 30.4 g 3.0g	小学生 586 kcal 26.8 g 1.6g 中学生 744 kcal 33.4 g 2.0g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類

日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	振替休日	④ツナのマコネーズ炒め ③野菜ととり肉の ②少なめ白ごはん みぞれ煮	⑤キャベツのゆかり和え ★④とり肉のから揚げ ②少なめ白ごはん ③けんちん汁	⑤さけふりかけ ★④フルーツポンチ ②麦ごはん ★③ポークカレー	⑤さけふりかけ ④高菜ひじきごはんの具 ②麦ごはん ③冬野菜の ごまみそ汁
今日の献立について	振替休日	みぞれ煮は、すりおろした大根で食材を煮た料理のことです。すりおろした大根がだして煮られ、半透明になったものが、みぞれ雪に煮ていることから「みぞれ煮」と呼ばれるようになりました。旬の大根を味わって食べてください。	今日のからあげは、中学3年生からのリクエストメニューです。給食センターで、ひとつひとつ丁寧に衣をつけて揚げました。外はカリッと中はジュシーに仕上げました。よくんで味わって食べましょう。	給食のカレーは、カレー粉だけではなく、ウスターソース、ケチャップ、ブルンビュレ、チーズなどを加えて美味しく仕上げられています。また、成長期に必要なカルシウムがとれるように、スキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	今日は、冬野菜のみそ汁です。にんじん、白菜、大根、ごぼう、深ねぎ、しょうがを使って作ります。しょうがに含まれているジンゲオールやショウガオールには体をほかほか温めてくれる働きがあるため寒い冬にぴったりのメニューです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③とり肉 豆腐 ④まぐろフレーク ①牛乳	③豆腐 ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③にんじん	③厚揚げ 麦みそ ④ぶたひき肉 ①牛乳 ③わかめ ④ひじき ③にんじん ④高菜
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③④にんじん ④ほうれん草 ③だいこん 白菜 根深ねぎ しめじ しょうが ④キャベツ コーン にんにく ②米 ③さといも でんぶん	③にんじん 小松菜 ⑤赤しそ ③白菜 ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが にんにく ⑤キャベツ ②米 ③さといも ④でんぶん ⑤さとう	③玉ねぎ 枝豆 にんにく ブルン ④みかん パイン もも りんご ②米 麦 ③じゃがいも ③油	③白菜 だいこん ごぼう ③④根深ねぎ しょうが ④たけのこ 枝豆 コーン ②米 麦 ③さといも さとう ③ごま ③④ごま油
おもにエネルギーになる食品	5群 6群	③④油	③④ごま油 ④油		③ごま ③④ごま油
その他調味料		③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④ノンエッグマコネーズ 塩 こしょう	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ⑤塩 梅酢	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーウ ケチャップ ウスターソース	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ
栄養価		小学生 607 kcal 26.0 g 1.4g 中学生 783 kcal 32.5 g 1.9g	小学生 630 kcal 22.5 g 1.8g 中学生 805 kcal 27.2 g 2.3g	小学生 667 kcal 25.3 g 1.9g 中学生 850 kcal 31.4 g 2.3g	小学生 585 kcal 24.3 g 2.1g 中学生 744 kcal 30.0 g 2.8g
家庭でとってほしい食品		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 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片付けについては、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
5(水)	のりふりかけ	給食センター	学校	18(火)	いちごジャム	給食センター	学校
17(月)	カップシヨコラケーキ	業者	学校	20(木)	さけふりかけ	給食センター	学校

★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。

