



7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

学校へお知らせ

牛乳についてお知らせ

中学生の牛乳が7月と9月は250mlになります。発注や給食当番の受取りの際は、ご注意ください。

お盆回収についてお知らせ

7月17日(木)

大黒小、高隈小、輝北小、細山田小、高隈中、輝北中、細山田中
※給食後食器用コンテナへ返却

7月18日(金)

笠野原小、寿小、寿北小、鹿屋東中
※朝の8:30までにコンテナ室へ

保護者の方へお知らせ

今月のかのや食育の日の食材は「ゴーヤ」です。

Aコース：14日(月) Bコース：17日(木)
「鹿屋産ゴーヤとぶた肉の揚げ煮」で登場します。
レシビを掲載しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

《 鹿屋産ゴーヤと豚肉の揚げ煮(4人分) 》

< 材料 >

- 豚肉 120g
- ゴーヤ 80g
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- 三温糖 大さじ1
- 本みりん 小さじ1
- A こいくち醤油 大さじ1
- 水 大さじ2
- L いりこま 小さじ2

< 作り方 >

- ① 豚肉は、2cm角の角切りにする。
- ② にがうりは、1/2~1/4のスライス3mm程度に切る。
- ③ 豚肉と、ゴーヤにでんぷんをつけて中火で揚げる。
- ④ Aを加熱し、タシを作る。
- ⑤ 揚げた豚肉とにがうりに、Aをからめて仕上げる。



食育の日
レシビ

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。	⑤ ① ④ ② ③	④ ② ③	④ ② ③	★ ① ⑤ ④ ② ③
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。	今日は、新メニューの「なすのミートチーズ焼き」です。給食センターで約1800個分を手作業でカップにつめ、気持ちをこめて作りました。なすが苦手な人も、食べやすい味付けになっていると思います。味わって食べましょう。	根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことをいいます。今日のみそ汁には、4つの根菜が入っています。だいこん、ごぼう、にんじん、じゃがいもです。かみごたえがある食材も多いので、よくかんで食べましょう。	みなさんは、冬瓜を見たことがありますか？冬瓜は、7月から9月頃に収穫される夏野菜です。冷たく、暗い場所に置いておくと、冬まで保存できることから、冬の瓜と書いて「とうがん」と呼ばれます。形は円形で、大きいものは、10kgを超える重さです。	今日は、少し早いですが七夕メニューです。そうめんは七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立っています。また、魚そうめんの他に、星に見立てたオクラや、星型の人参を入れました。楽しみながらいただきます。
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卵 ベーコン ④ぶたひき肉 大豆 ⑤大豆粉 ①牛乳 ④チーズ ⑤脱脂粉乳	③④肉 厚揚げ ③④麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ がんもどき ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③魚そうめん 油揚げ ④とり肉 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 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ごまつな ③④にんじん ④トマト パセリ ③とうがん えのきたけ コーン ③④玉ねぎ ④なす マッシュルーム にんにく しょうが	③にんじん ④ピーマン ③だいこん ごぼう 根深ねぎ ③④しょうが ④玉ねぎ キャベツ にんにく	③④にんじん ④葉ねぎ ③とうがん こんにやく えだまめ ③④しょうが ④ごぼう	②赤しそ ③オクラ 葉ねぎ ③⑤にんじん ⑤ごまつな ③もやし だいこん しいたけ ④玉ねぎ
おもにエネルギーの源となる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②コッパパン ③じゃがいも ④マカロニ パン粉 ④⑤さとう ③⑤油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③④ごま油 ごま	②米 ③でんぷん ③④さとう ④ごま油 ごま	②米 ②④さとう ④じゃがいも パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん ④油 植物油脂 ⑤ごま油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	③とりガラスープ コンソメ しょうゆ ③④ワイン こしょう ④ケチャップ ウスターソース とんかつソース ③④⑤塩 ⑤ココア	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	③しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん ④酒	②梅酢 ③酒 かつお節(だし) ③⑤しょうゆ ②④⑤塩
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 617 kcal 28.2 g 2.2g 中学生 809 kcal 36.5 g 3.3g	小学生 604 kcal 29.2 g 1.8g 中学生 761 kcal 37.2 g 2.5g	小学生 643 kcal 32.5 g 1.8g 中学生 813 kcal 41.6 g 2.3g	小学生 612 kcal 20.2 g 2.3g 中学生 747 kcal 24.5 g 3.0g

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	① ④炒めナムル ②麦ごはん ③中華丼の具	① ④ツナとごぼうのマヨソテー ②コッパン ③ミネストローネ	① ④ハニーマスタードチキン ②チキンライス ③冬瓜のスープ	① ⑤無限ピーマン ④さばのホイル焼き ②麦ごはん ③うすくず汁	① ④ぶた肉のピリ辛炒め ②麦ごはん ③なすのみそ汁
今日の献立について	中華丼は、ごはんの上に肉野菜炒めのあんかけをのせた日本発祥のどんぶり料理です。東京の中華料理店でお客さんから、八宝菜をご飯にのせてほしいと頼まれて作ったのが始まりと言われています。今回は本格的に、「いか」や「えび」を入れて作りました。	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味です。材料に決まりはないので、野菜や豆など旬のものを使ってアレンジして家庭でも作ってみると様々な味が楽しめるかもしれません。	マスタードには、白からし、黒からし、和からしの3つの主な種類があります。それぞれの種類は、種子の色や風味、辛味の強さが異なります。今回は、マスタードにはちみつと合わせて作ったタレからめているので、辛みは少なくまろやかになっていると思います。	今年、日本で万博が開催されています。万博とは、世界各国が技術や文化を展示し、国際交流を促進するイベントです。今年度は、万博にちなんで「世界の料理」が登場します。まずは、今年の開催国である日本の料理です。次はこの国の料理でしょうか。	みなさんは夏野菜をいくつ知っていますか？今日は、夏の代表野菜でもある「なす」を使用したみそ汁です。なすは、漬物、汁物、炒め物、揚げ物などのような料理でも使うことができます。赤みそを使って、いつもとは少し違う風味のみそ汁にしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 いか えび 2群 ①牛乳	③ベーコン ガルパソロー マローファットピース レッドキドニー ④まぐろフレーク ①牛乳	③ウインナー ③④とり肉 ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④さば みそ ①牛乳 ⑤塩昆布	③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 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれんそう 4群 ③玉ねぎ ④さいのたまのこ きくらげ しょうが ④大豆もやし コーン	③トマト パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ にんにく ④キャベツ ごぼう コーン	③にんじん ③④パセリ ③とうがん 玉ねぎ キャベツ	③にんじん 葉ねぎ ⑤ピーマン ③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ しょうが ⑤もやし	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③なす だいこん えのきたけ れんこん 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 6群 ③でんぶん ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②コッパン ③マカロニ じゃがいも ③④さとう ③オリブオイル ④油 ごま	②米 ④でんぶん はちみつ さとう ②④油	②米 麦 ③でんぶん ④さとう 米粉 ⑤ごま ごま油	②米 麦 ④さとう ③④ごま油
その他調味料	③酒 中華だし 塩 ④④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ コンソメ 塩 ④④こしょう ④しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	②チキンライスの素 ③とりガラスープ コンソメ こしょう ④④しょうゆ ④粒入りマスタード ノンエッグマヨネーズ	③酒 しょうゆ 塩 かつお節・昆布 (だし) ④みりん	③かつお節 (だし) ④しょうゆ みりん 一味とうがらし
栄養価	小学生 600 kcal 31.6 g 2.1 g 中学生 759 kcal 40.8 g 2.7 g	小学生 583 kcal 22.1 g 2.0 g 中学生 748 kcal 28.3 g 2.7 g	小学生 660 kcal 27.2 g 2.8 g 中学生 838 kcal 34.6 g 3.6 g	小学生 626 kcal 27.9 g 1.9 g 中学生 778 kcal 34.6 g 2.5 g	小学生 563 kcal 24.5 g 1.8 g 中学生 713 kcal 31.2 g 2.4 g

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鹿屋産ゴーヤとぶた肉の揚げ煮 ②白ごはん ③かいのご汁	① ④アーモンドサラダ ②ドーナツ ③塩スパゲッティ (小:1個、中2個)	① ⑤レモンヨーグルト ④切干大根のスタミナ炒め ②麦ごはん ③かきたま汁	① ④はちみつさわやかポンチ ②白ごはん ③夏野菜カレー	
今日の献立について	かいのご汁は、鹿児島のお盆の精進(しょうじん)料理のひとつで、昔ごろそうだった白米のおかゆと一緒に供えものとしていたそうです。大豆や昆布のほか、かぼちゃ、なすなどの旬の野菜からのだし(うまみ)が出ています。	みなさんは、学校の図書室や図書館の本は好きですか？今日は、「パムとクロのちよあひび」で登場する「ドーナツ」を再現して北部給食センターで初めてドーナツを揚げてみました。絵本の中でどのように登場するか、ぜひ本を借りて読んでみてください。	今日は、レモンヨーグルトです。ヨーグルトには、成長期のみなさんに大切な栄養素である「カルシウム」がたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。成長期の時期にしっかりとカルシウム貯金をしましょう。	今日は、1学期最後の給食です。1学期の給食はどうでしたか？給食当番は協力してできたでしょうか？いよいよ夏休みが始まります。夏休みも早起き朝ごはんを忘れずに、規則正しい生活を心がけましょう。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ③昆布	②卵 ③ベーコン とり肉 ①②牛乳 ②脱脂粉乳	③油揚げ 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 寒天	③ぶた肉 レバー ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④ゴーヤ 4群 ③なす ごぼう こんにやく	③ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ④にんじん ③玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム ④キャベツ えだまめ コーン きゅうり	③こまつな ④④にんじん ④にら ③玉ねぎ えのきたけ ④切干だいこん にんにく ⑤レモン果汁	③かぼちゃ トマト ③玉ねぎ なす えだまめ にんにく ブルーベリー ④パイナップル もも ナタデココ	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④でんぶん さとう 6群 ④油 ごま	②小麦粉 でんぶん ③スパゲッティ ②④さとう ②③油 ③④オリブオイル ④アーモンド	②米 麦 ③④でんぶん ④⑤さとう ④ごま ごま油	②米 ④はちみつレモンゼリー ③油	
その他調味料	③煮干し (だし) ④みりん しょうゆ	②③塩 ③とりガラスープ コンソメ ゼラチン ③④こしょう ④しょうゆ 酢	③かつお節 (だし) 塩 ③④しょうゆ 酒 ④中華だし トウバンジャン ⑤ゼラチン	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アルゲンチーネカレーフレーク ケチャップ ウスターソース	
栄養価	小学生 651 kcal 26.3 g 1.7 g 中学生 825 kcal 33.8 g 2.2 g	小学生 640 kcal 26.1 g 2.7 g 中学生 801 kcal 32.7 g 3.4 g	小学生 636 kcal 26.1 g 2.1 g 中学生 777 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 652 kcal 22.9 g 1.8 g 中学生 826 kcal 29.1 g 2.4 g	

終業式



※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いたします。)

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(火)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校	10(木)	さばのホイル焼きのホイル	入っていた食缶へ返却してください	
1(火)	なすのミートチーズ焼きのカップ	入っていた食缶へ返却してください		16(水)	レモンヨーグルト	業者	業者

