



9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 | | | |
|-----------------|--|----------------|-------|-----|
| こんだてめい | <p>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。</p> | | | |
| | 1群 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | |
| | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 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 | | |
| | 5群 | こく類・いも類・さとう | | |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | 6群 | 油脂(油類)・種実類 | | |
| | 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 |
| | 中学生 | (kcal) | (g) | (g) |

夏休みが終わり、2学期が始まります。毎日元気で過ごすには、3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



～牛乳についてのお知らせ～

中学生の牛乳は、7月と同じく250mlです。この機会にたくさん牛乳を飲み、カルシウム貯金をしましょう!



見直そう！
食品の備蓄

9月1日は
防災の日

水の備蓄は一人1日3L

食品の賞味期限や量を確認しましょう。

一人分
1週間だと **21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

| 日(曜) | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| こんだてめい | <p>④そぼろごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③肉じゃが</p> | <p>④ポパイソー</p> <p>②コッパン ③ミートスパゲッティ</p> | <p>④イタリアンサラダ</p> <p>②麦ごはん ③ハヤシライス</p> | <p>④さんまの甘露煮 ⑤小松菜炒め</p> <p>②麦ごはん ③まごはやしみそ汁</p> | <p>④春雨サラダ</p> <p>②麦ごはん ③家常豆腐</p> |
| 今日の献立について | 皆さん、夏休みはどのように過ごしましたか。今日は始業式ですね。夏休みの振り返りや2学期の目標を立てている人も多いかと思いますが、暑さの厳しい2学期ですが、給食を食べる栄養をつけてください。2学期もよろしくお願いします★ | 「ポパイソー」の「ポパイ」とは、アメリカのアニメのキャラクターのことです。ほうれん草を食べると超人的なパワーを発揮し、敵を倒したり、ピンチを切り抜けたりますことができます。成長期に必要な鉄分が豊富に含まれているため、皆さんもほうれん草を食べ、たくさん力をつけてほしいと思います。 | 「ハヤシライス」は、「ハッシュド・ビーフ・アンドライス」という名前が「ハヤシライス」となった、日本発祥の料理だといわれています。「ハッシュ」は英語で細かく刻むという意味があります。薄切りの肉と玉ねぎをよく炒めて、作るのがおいしく作るポイントです。 | 「まごはやしみそ汁」にはどのような具材が入っているのでしょうか?…答えは献立表の中に隠されていますよ。確認してみましょう。昔から日本でよく食べられていた健康に良い食べ物も多く使っています。今日はみそ汁の具材として登場です。 | 「春雨」は何から作られているでしょうか?…正解は「豆やじゃがいも・さつまいも」です。これらのでんぷんを原料とした細い麺状の食品です。春雨のように細く透明な見た目から「春雨」と名付けられました。今日はサラダで登場です。 |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | 1群 | ③ぶた肉 厚揚げ | | ③厚揚げ 白身魚とごぼうの団子 | ③ぶた肉 大豆 豆腐 厚揚げ |
| | 2群 | ④と肉肉 高野豆腐 | | ④さんま | ④さんま |
| おもに体の調子を整えるものとなる食品 | 3群 | ①牛乳 | | ①牛乳 | ①牛乳 |
| | 4群 | ③にんじん さやいんげん | ③にんじん トマト | ③トマト | ③葉ねぎ かぼちゃ |
| おもにエネルギーのもとなる食品 | 5群 | ④ほうれん草 | ④ほうれん草 | ③④にんじん | ③④にんじん ④こまつな(有機) |
| | 6群 | ③玉ねぎ 糸こんにゃく | ③玉ねぎ グリンピース | ③玉ねぎ しめじ グリンピース | ③しいたけ |
| その他調味料 | ④しいたけ ④しょうが | ④④にんにく | ④④にんにく | ④④にんにく | ③玉ねぎ キャベツ たけのこ |
| | ④コーン 枝豆 にんにく | ④コーン | ④キャベツ きゅうり コーン | ③しいたけ | ④きゅうり もやし |
| 栄養価 | ②米 麦 | ②コッパン ③スパゲッティ さとう | ②米 麦 ③じゃがいも | ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう | ②米 麦 ③でん粉 |
| | ③じゃがいも ④さとう | ③④油 | ④さとう | でん粉 | ③④さとう ④はるさめ |
| 小学生 | ④ごま油 | ③④油 | ③油 ④オリーブオイル | ③ごま | ④ごま油 ごま |
| | ③④酒 みりん しょうゆ | ③チキンブイヨン ケチャップ | ③ワイン ケチャップ ウスターソース | ③煮干し(だし) | ③トウバンジャン こしょう ケチャップ |
| 中学生 | ④塩 トウバンジャン | ウスターソース トンカツソース ワイン | とろろスープ アルゲンタリーハヤシル | ④塩 ④⑤しょうゆ みりん | ③④しょうゆ |
| 小学生 | 610 kcal | 630 kcal | 609 kcal | 606 kcal | 615 kcal |
| 中学生 | 728 kcal | 808 kcal | 771 kcal | 766 kcal | 779 kcal |
| 小学生 | 28.7 g | 30.8 g | 20.6 g | 21.4 g | 23.7 g |
| 中学生 | 34.6 g | 39.5 g | 26.4 g | 27.6 g | 30.0 g |
| 小学生 | 1.3g | 2.2g | 1.5g | 2.3g | 1.9g |
| 中学生 | 1.4g | 3.0g | 1.9g | 3.1g | 2.5g |

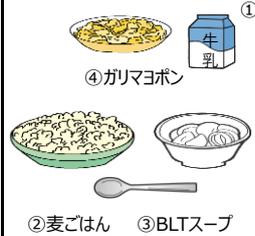
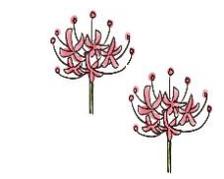
| 日(曜) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
|--------------------|--|---|---|---|---|
| こんだてめい | ⑤鹿屋茶マフィン ④人参しりしり ②少なめ白ごはん ③さつま汁 | ④野菜のソテー ②コッパパン ③ポークビーンズ | ④チキン ⑤サルサソース (チキンのサルサソースがけ) ②コンソメライス ③とろろこしのスープ | ④ゴーヤみそ ②少なめ白ごはん ③きつねうどん | ④味噌カツ丼の具 ⑤キャベツ添え ②麦ごはん ③沢煮椀 |
| 今日の献立について | 鹿屋茶マフィンは、鹿屋で採れたお茶を使用し、給食センターで1個ずつ手作りしました。生地が容器からはみ出ないよう慎重(しんちょう)に入れ、スチームコンベクションという大きな機械で焼き上げました。お茶の香りを楽しみながら味わって食べてほしいです。味はいかがですか？ | 「コッパパン」とは、細長いだんご形のパンです。ドイツ語で「山形」を意味する「Koppe」が語源である説があります。明治時代にヨーロッパから伝わったパンを基に、日本で独自に開発され、大正時代には戦争の軍用パンとして使用されました。また、戦後の食糧難(なん)の時代に学校給食で普及しました。 | 「チキンのサルサソースがけ」は暑い夏でも食べやすいように考案したメニューです。鶏肉を焼き、トマトやキュウリ、ピーマンなどの夏野菜をソースの材料として作りました。カリウムやビタミンCを多く含みます。さっぱりした味付けになっているので、完食してもらえたら嬉しいです。 | 「ゴーヤみそ」のゴーヤは夏の旬の野菜です。ぶた肉やゴーヤを炒め、茶うけみそや黒ごとうで味付けをしました。味はいかがですか？ ゴーヤは鹿児島の方で「ニガウリ」や「ニガゴイ」と呼ばれることがありますが、正式な名前は「ツルレイシ」と言います。 | 「味噌カツ丼の具」は「ごはんを残すことなく食べてほしい」という想いから、給食で登場したメニューになります。カツを1枚ずつ油で揚げ、みそダレは適量なかつたさになるまで、丁寧に塗って混ぜて作りました。ごはんにはキャベツとみそカツをのせて食べましょう。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かつおフレーク ⑤卵 2群 ①⑤牛乳 | ③ベーコン 大豆 レッドキドニー ③④ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク | ③④とり肉 ①③牛乳 | ③とり肉 さつまあげ 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ かつお節 ①牛乳 | ③④ぶた肉 ④麦みそ 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 ③④にんじん ④にら ⑤お茶 4群 ③だいこん こんにやく ごぼう ④もやし | ③トマト ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにく | ②にんじん ③④パセリ ④トマト ピーマン ②③④玉ねぎ ③コン ④にんにく レモン果汁 | ③にんじん こまつな(有機) ④にがり ③玉ねぎ しいたけ | ③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう たけのこしいたけ ⑤キャベツ |
| おもにエネルギーの源になる食品 | 5群 ②米 ③さつまいも ⑤小麦粉 さとう はちみつ 6群 ④ごま油 ごま ⑤油 | ②コッパパン ③じゃがいも さとう ③④マーガリン(乳不使用) | ②米 ③じゃがいも 米粉 ④はちみつ ②油 ③マーガリン(乳不使用) ④オリーブオイル | ②米 ③うどん ④黒さとう ④油 ごま | ②米 麦 ④でん粉 パン粉 さとう ④ごま ④⑤油 |
| その他調味料 | ③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ベーキングパウダー | ③ケチャップ 塩 ウスターソース ③④こしょう しょうゆ コンソメ | ②③コンソメ ③とりガラスープ ③④塩 ②③④こしょう | ③ゼラチン 酒 しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん | ③かつお節(だし) しょうゆ 塩 ③④酒 ④みりん |
| 栄養価 | 小学生 647 kcal 22.0 g 1.5g 中学生 788 kcal 27.7 g 2.1g | 小学生 592 kcal 29.4 g 2.6g 中学生 764 kcal 40.9 g 3.9g | 小学生 583 kcal 24.6 g 2.8g 中学生 744 kcal 31.1 g 3.6g | 小学生 638 kcal 26.8 g 2.6g 中学生 818 kcal 34.3 g 3.3g | 小学生 637 kcal 23.6 g 2.0g 中学生 804 kcal 29.8 g 2.5g |

| 日(曜) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
|--------------------|--|---|--|--|---|
| こんだてめい | 敬老の日 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かつおフレーク ⑤卵 ①⑤牛乳 | 世界の料理 in フランス ④ミヤクミヤク風ポンチ ②コッパパン ③鶏肉のフリカッセ(クリーム煮) ④鶏飯の具 ⑤春巻き ②麦ごはん ③鶏飯の汁 | ⑥さざみり ④鶏飯の具 ⑤春巻き ②麦ごはん ③鶏飯の汁 | かのや食育の日 ④コリコリヤンニョムチキン ②麦ごはん ③冬瓜と小松菜のスープ | ⑤スティックパン ④きくらげとひじきの佃煮 ②麦ごはん ③豚汁 |
| 今日の献立について | 敬老の日 毎年9月の第3月曜日を、敬老の日といます。長生きしているお年寄りの方のお祝いをしたり、感謝の気持ちを改めて伝えます。 | 大阪では万博が開かれていますね。見に行つた児童生徒もいるのではないのでしょうか？ 「フリカッセ」とは、フランスの家庭料理で、具材を炒めてから、パイオンや生クリームで煮込んだ白い煮込み料理です。フルーツポンチはマスコットキャラクターのミヤクミヤクの色をイメージしてみました。 | 「鶏飯」は学校給食でも人気がある鹿児島県の郷土料理です。鶏飯の発祥は奄美大島で、たくさんの鶏飯屋さんがあります。お店によって、汁(スープ)が「こつてり系」や「あっさり系」などの特徴があります。 | かのや食育の日です。鹿屋産の冬瓜と小松菜を使用したスープにしてみました。冬瓜はとても大きな野菜で、調理員が一つ一つ包丁で食べやすい大きさに切ってくれました。「コリコリヤンニョムチキン」には鶏肉の砂糖を使用しています。よく噛んで顎(あご)を鍛(きた)え、鉄分をとってほしいです。 | 今日のデザートは「スティックパン」です。児童から「暑い夏に食べたいいぜい給食で出してほしい!」と熱烈(ねつれつ)なおファーがあり、登場しました。ごはん・温食・副菜をしっかり食べ、冷たいパンも食べてほしいと思います。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かつおフレーク ⑤卵 2群 ①⑤牛乳 | ③とり肉 ④豆乳 ①③牛乳 ③スキムミルク 生クリーム | ④とり肉 たまご ⑤ぶた肉 ①牛乳 ⑥のり | ③ぶた肉 豆腐 ④砂肝 ①牛乳 | ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ ①牛乳 ④ひじき 塩昆布 |
| 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 パセリ 4群 ③玉ねぎ にんにく しめじ ④アセロラ果汁 りんご果汁 レモン果汁 | ③にんじん パセリ ③玉ねぎ にんにく しめじ ④アセロラ果汁 りんご果汁 レモン果汁 | ③葉ねぎ にんじん ⑤にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが ④だいこん(つぼげ) しいたけ | ③にんじん こまつな(有機) ③とうがん 玉ねぎ きくらげ えのきたけ ④にんにく | ③葉ねぎ ③④にんじん ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ④きくらげ ⑤パンアップル |
| おもにエネルギーの源になる食品 | 5群 ②米 ③さつまいも ⑤小麦粉 さとう はちみつ 6群 ④ごま油 ごま ⑤油 | ②コッパパン ③じゃがいも ④さとう 水あめ ③マーガリン(乳不使用) | ②米 麦 ④さとう ⑤小麦粉 はるさめ でん粉 ④⑤油 | ②米 麦 ④でん粉 じゃがいも さとう ④油 ごま | ②米 麦 ③里芋 ④さとう ③油 ④ごま |
| その他調味料 | ③塩 こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク | ③塩 こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク | ③とりガラスープ ③④酒 塩 みりん ③④⑤しょうゆ | ③とりガラスープ しょうが こしょう ③④⑤しょうゆ 塩 ④コチジャン 酒 酢 トウバンジャン | ③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酢 |
| 栄養価 | 小学生 604 kcal 20.3 g 2.1g 中学生 742 kcal 27.1 g 3.1g | 小学生 640 kcal 22.9 g 2.8g 中学生 778 kcal 28.5 g 3.8g | 小学生 602 kcal 22.8 g 1.5g 中学生 765 kcal 28.7 g 2.0g | 小学生 604 kcal 22.6 g 2.1g 中学生 744 kcal 28.4 g 2.2g | |

※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 |
|--------|---------|--------|------|----------------------------|-------------|------|------|
| 8日(月) | 鹿屋茶マフィン | 給食センター | 食缶 | 24日(水) | ヤクルト元気ヨーグルト | 業者 | 業者 |
| 17日(水) | 一食さざみり | 給食センター | 学校 | 「スティックパン」は届き次第保冷対応をお願いします。 | | | |
| 19日(金) | スティックパン | 給食センター | 学校 | | | | |



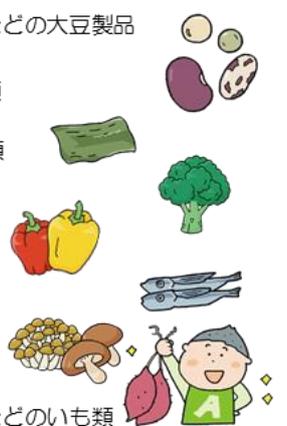
| 日(曜) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
|--------------------|--|---|---|---|--|
| こんだてめい |  |  |  |  |  |
| 今日の献立について | <p>「BLTスープ」とは、食材の頭文字をとった名前です。何の食材を使っているでしょうか？</p> <p>・・・正解はBはベーコン、Lはレタス、Tはトマトです。スプーンを使って上手に食べましょう。</p> | <p>秋分の日</p> <p>祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日とされています。そして、自分がこの世界に生かされていることに感謝する日です。</p> | <p>ごまにはセサミンが豊富に含まれています。また、ビタミンEも多いので、免疫力を高めてくれる効果もあります。外の皮が固いので、いったり、すったりすると香りや体の中での消化・吸収がよくなります。</p> | <p>「しょうが焼き」に使用している豚肉は良質なたんぱく質で、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、炭水化物のエネルギー代謝を助ける働きがあります。</p> <p>2学期が始まって4週間が過ぎました。夏バテに負けないよう、栄養をつけましょう。</p> | <p>「魚肉香絲(ユウシャンローズ)」とは、中華料理の四川(しせん)料理の一つです。豚肉を細切りにして様々な調味料で炒めたものになります。</p> <p>「魚」という漢字が含まれていますが、魚は使われていません。甘味・酸味・辛味が組み合わせられた味わいが特徴です。</p> |
| おもに体をつくるものになる食品 | <p>1群 ③ベーコン</p> <p>④ぶた肉</p> <p>2群 ①牛乳</p> | | <p>③とり肉 卵 さつまあげ</p> <p>③④油揚げ</p> <p>①牛乳</p> <p>⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天</p> | <p>③とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ</p> <p>④ぶた肉</p> <p>①牛乳</p> <p>③わかめ</p> | <p>③ミートボール(ぶた肉 とり肉)</p> <p>④ぶた肉 油揚げ</p> <p>①牛乳</p> |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | <p>3群 ③トマト ④パプリカ</p> <p>4群 ③レタス</p> <p>④深ねぎ にんにく しょうが</p> | | <p>③にんじん</p> <p>④ほうれんそう</p> <p>③玉ねぎ しいたけ</p> <p>④もやし コーン</p> | <p>③にんじん 葉ねぎ</p> <p>③なす</p> <p>④しょうが にんにく 玉ねぎ</p> <p>⑤キャベツ</p> | <p>③④にんじん</p> <p>④ピーマン</p> <p>③ミートボール(たまねぎ) たまねぎ しいたけ ③④しょうが にんにく</p> <p>④きくらげ</p> |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | <p>5群 ②米 ④じゃがいも</p> <p>6群 ④油</p> | | <p>②米 ③でん粉 ③④⑤さとう</p> <p>④ごま ごま油</p> | <p>②米 ③じゃがいも さとう</p> <p>⑤ごま油</p> | <p>②米 ③はちみつ ③④でん粉 ④さとう</p> <p>③油 ③④ごま油</p> |
| その他調味料 | <p>③コンソメ とりガラスープ しょうゆ 塩</p> <p>③④酒 ④ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ポン酢(かつおエキス)</p> | | <p>③酒 みりん 塩 かつお節(だし)</p> <p>③④しょうゆ ④酢 ⑤ゼラチン</p> | <p>③煮干し(だし)</p> <p>④しょうゆ みりん 酒</p> | <p>③とりガラスープ しょうゆ 中華だし</p> <p>③④しょうゆ ④トウバンジャン</p> <p>④酒 酢</p> |
| 栄養価 | <p>小学生 605 kcal 21.6 g 2.0g</p> <p>中学生 765 kcal 27.4 g 2.7g</p> | | <p>小学生 644 kcal 27.6 g 2.2g</p> <p>中学生 810 kcal 34.7 g 3.0g</p> | <p>小学生 631 kcal 27.9 g 2.1g</p> <p>中学生 767 kcal 32.7 g 2.7g</p> | <p>小学生 600 kcal 22.5 g 1.9g</p> <p>中学生 757 kcal 28.5 g 2.5g</p> |

| 日(曜) | 29日(月) | 30日(火) |
|--------------------|--|--|
| こんだてめい |  |  |
| 今日の献立について | <p>北部学校給食センターでは初登場の「北海道カレー」です。クリームソースをベースにした白いカレーです。シチューのような見た目ですが、ガラムマサラ・クミン・コリアンダーなどの香辛料が効いています。ターメリックライスにかけて食べましょう。</p> | <p>かつおは栄養価が高い魚です。良質なたんぱく質・ビタミンB群・鉄分・DHA・EPAを含みます。疲労回復や貧血予防が期待されるので、運動会準備で忙しい皆さんにぴったりの食材です。</p> |
| おもに体をつくるものになる食品 | <p>1群 ③ぶた肉</p> <p>2群 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ</p> <p>④ひじき</p> | <p>③とり肉 油揚げ</p> <p>④なまり節(かつお) 卵</p> <p>①牛乳</p> |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | <p>③④にんじん</p> <p>③たまねぎ しめじ えだまめ</p> <p>④キャベツ きゅうり</p> <p>りんご果汁</p> | <p>③にんじん</p> <p>③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 深ねぎ ③④しょうが</p> <p>④えだまめ</p> |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | <p>5群 ②米 ④はちみつ</p> <p>6群 ②③④油 ④アーモンド</p> | <p>②米 ③でん粉</p> <p>④さとう</p> <p>④油</p> |
| その他調味料 | <p>②ターメリック カレー粉 ③とりガラスープ</p> <p>アレルゲンフリーシチュー フレーク クミン</p> <p>コリアンダー ガラムマサラ しょうゆ ④しょうゆ 酢 塩</p> | <p>③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ</p> <p>④みりん</p> |
| 栄養価 | <p>小学生 634 kcal 23.1 g 1.3g</p> <p>中学生 804 kcal 29.4 g 1.9g</p> | <p>小学生 618 kcal 30.0 g 2.1g</p> <p>中学生 781 kcal 38.2 g 3.0g</p> |

《「まごはやさしい」のみそ汁》

★昔から日本でよく食べられていた健康に良い「まごはやさしい」の食べ物を、いつものみそ汁に入れてみてはいかがでしょうか。実たくさんで、色々な食材から旨味が出るので減塩にもつながります。ご家庭では、給食とは違う「まごはやさしい」の食材を入れるなどアレンジしてみてください。

- ま** 豆類・納豆・豆腐・味噌などの大豆製品
- ご** ごま・ナッツなどの種実類
- わ** わかめ・昆布などの海藻類
- や** やさい・果物類
- さ** 魚類・特に小型の青背魚
- し** しいたけなどのきのこ類
- い** じゃがいも・さつまいもなどのいも類



もう少しで実りの秋がやってきますね♪ 給食では旬の食材を使うよう心がけています。10月の献立もお楽しみに!

