



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	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			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他	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>始業式</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ポパイソー</p> <p>②コッパパン ③ミートスパゲッティ</p>	<p>④春雨サラダ</p> <p>②麦ごはん ③家常豆腐</p>	<p>④さんまの甘露煮 ⑤小松菜炒め</p> <p>②麦ごはん ③まごはやさしみそ汁</p>
今日の献立について	<p>心を込めて、安全でおいしい給食づくりに励みます。みなさんも毎日元気に学校生活を送れるよう、楽しく、おいしく食べてください!</p>	<p>「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。</p>	<p>「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することが出来ます。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。</p>	<p>「春雨」は何から作られているのでしょうか? ... 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。春の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。</p>	<p>「まごはやさしみそ汁」にはどのような食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。確認してみてください。昔から日本でよく食べられていた健康に良い食べ物を多く使っています。今日はみそ汁の具材として登場です。</p>
おもに体をつくるものになる食品		③ぶた肉	③大豆	③ぶた肉 大豆 豆腐 厚揚げ 赤みそ	③厚揚げ 白身魚とごぼうの団子 麦みそ ④さんま
おもに体の調子を整えるものになる食品		①牛乳	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	①牛乳	①牛乳 ③わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品		③トマト ③④にんじん	③にんじん トマト ④ほうれん草	③にら ③④にんじん	③葉ねぎ かぼちゃ ③④にんじん ④こまつな(有機)
その他調味料		③玉ねぎしめじ グリンピース ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③玉ねぎ グリンピース ③④にんにく ④コーン	③玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにくしょうがしいたけ ④きゅうり もやし	③しいたけ
栄養価		②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④オリーブオイル	②コッパパン ③スパゲッティ さとう	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ④はるさめ ④ごま油 ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう でん粉 ③ごま
	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシシウ ③④塩 こしょう ④酢	③チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース トンカツソース ワインゼラチン ③④こしょう 塩 ④しょうゆ	③トウバンジャン こしょう ケチャップ ③④しょうゆ ④酢	③煮干し(だし) ④塩 ⑤しょうゆ みりん ⑤ごま油	
小学生	609 kcal 20.6 g 1.5g	630 kcal 30.8 g 2.2g	615 kcal 23.7 g 1.9g	606 kcal 21.4 g 2.3g	
中学生	771 kcal 26.4 g 1.9g	808 kcal 39.5 g 3.0g	779 kcal 30.0 g 2.5g	766 kcal 27.6 g 3.1g	

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「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のでしょうか？ …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。	「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。	「コッパン」とは、細長いだえん形のパンです。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。	「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、みそダレは適当なかさになるまで、丁寧に釜で混ぜて作りしました。ごはんはキャベツとみそカツをのせて食べましょう。	「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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③④とり肉 ①③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ぶた肉 ④麦みそ 赤みそ ①牛乳	③とり肉 さまあげ 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ かつお節 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③トマト ④パプリカ 4群 ③レタス ④深ねぎ にんにく しょうが	②にんじん ③④パセリ ④トマト ビーマン ②③④玉ねぎ ③コーン ④にんにく レモン果汁	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	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	③にんじん こまつな(有機) ④にがうり ③玉ねぎ しいたけ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④じゃがいも 6群 ④油	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コッパン ③じゃがいも さとう ③④マーガリン(乳不使用)	②米 ④でん粉 パン粉 さとう ④ごま ④⑤油	②米 ③うどん ④黒さとう ④油 ごま
その他調味料	③コンソメ とりガラスープ しょうゆ 塩 ③④酒 ④ノンエッグマヨネーズ ボン酢(かつおエキス)	②③コンソメ ③とりガラスープ ③④塩 ②③④こしょう	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	③かつお節(だし) しょうゆ 塩 ③④酒 ④みりん	③ゼラチン 酒 しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん
栄養価	小学生 605 kcal 21.6 g 2.0g 中学生 765 kcal 27.4 g 2.7g	小学生 583 kcal 24.6 g 2.8g 中学生 744 kcal 31.1 g 3.6g	小学生 592 kcal 29.4 g 2.6g 中学生 764 kcal 40.9 g 3.9g	小学生 637 kcal 23.6 g 2.0g 中学生 804 kcal 29.8 g 2.5g	小学生 638 kcal 26.8 g 2.6g 中学生 818 kcal 34.3 g 3.3g

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい					
今日の献立について		「鶏飯」は学校給食でとて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「こってり系」や「あっさり系」などの特徴があります。	大阪では万博が開かれていますね。見に行っ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、食材を炒めてから、ブイヨンや生クリームで煮込んだ白い煮込み料理です。フルーツパ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。	今日のデザートは「スティックパイン」です。児童から「暑い夏に食べたい! ぜいひ給食で出してほしい!」と熱烈(ねつれつ)なオファーがあり、登場しました。ごはん・温食・副菜をしっかり食べ、冷たいパインも食べてほしいと思います。	かのや食育の日です。鹿児島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。「コロコリヤムニョムチキン」には鶏肉の砂糖を使用しています。よく噛んで嚼(あご)を鍛(きた)え、鉄分をとってほしいです。
敬老の日	<p>毎年9月の第3月曜日を、敬老の日といいます。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たりする日です。</p>				
おもに体をつくるものになる食品	1群 ④とり肉 たまご ⑤ぶた肉 2群 ①牛乳 ⑥のり	④とり肉 ④豆乳 ①③牛乳 ③スキムミルク 生クリーム	③とり肉 ④豆腐 ①③牛乳 ③スキムミルク 生クリーム	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④油揚げ ①牛乳 ④ひじき 塩昆布	③ぶた肉 豆腐 ④砂肝 ①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 にんじん ⑤にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 4群 ④だいこん(つぼつけ) しいたけ	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 ③④にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④きくらげ ⑤パインアップル	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう ⑤小麦粉 はるさめ でん粉 6群 ④油	②米 ④さとう ⑤小麦粉 はるさめ でん粉 ④油	②コッパン 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 ④里芋 ④さとう ③油 ④ごま	②米 ④でん粉 じゃがいも さとう ④油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ ③④酒 塩 みりん ③④⑤しょうゆ	③塩 ③こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク	③塩 ③こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酢	③とりガラスープ しょうが ③こしょう ③④しょうゆ 塩 ④コチジャン 酒 酢 トウバンジャン
栄養価	小学生 640 kcal 22.9 g 2.8g 中学生 778 kcal 28.5 g 3.8g	小学生 604 kcal 20.3 g 2.1g 中学生 742 kcal 27.1 g 3.1g	小学生 604 kcal 20.3 g 2.1g 中学生 742 kcal 27.1 g 3.1g	小学生 604 kcal 22.6 g 2.1g 中学生 744 kcal 28.4 g 2.2g	小学生 602 kcal 22.8 g 1.5g 中学生 765 kcal 28.7 g 2.0g

※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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
16日(火)	一食きざみり	給食センター	学校	25日(木)	ヤクルト元気ヨーグルト	業者	業者
18日(木)	スティックパイン	給食センター	学校	「スティックパイン」は届き次第保冷対応をお願いします。			
22日(月)	鹿屋茶マフィン	給食センター	食缶				



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>鹿屋茶マフィンは、鹿屋で採れたお茶を使用した、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？</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。2学期が始まって4週間が過ぎました。夏バテに負けないうよう、栄養をつけましょう。</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の消化・吸収がよくなります。</p>	<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、ガラムサラ・クミン・コリアンダーなどの香料が効いています。ターメリックライスにかけて食べましょう。</p>	
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	③とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉	③とり肉 卵 さつまあげ ③④油揚げ	③ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①⑤牛乳	①牛乳	①牛乳 ②わかめ	①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ ④ひじき
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③④にんじん ④にら ⑤お茶	③④にんじん ④にら ⑤お茶	③にんじん 葉ねぎ	③にんじん ④ほうれんそう	③④にんじん
その他調味料	4群 ③だいこん こんにやく ごぼう ④もやし	③だいこん こんにやく ごぼう ④もやし	③なす ④しょうが にんにく 玉ねぎ ⑤キャベツ	③玉ねぎ しいたけ ④もやし コーン	③たまねぎ しめじ えだまめ ④キャベツ きゅうり りんご果汁
栄養価	5群 ②米 ③さつまいも ⑤小麦粉 さとう はちみつ	②米 ③さつまいも ⑤小麦粉 さとう はちみつ	②米 麦 ③じゃがいも さとう	②米 麦 ③でん粉 ③④⑤さとう	②米 ④はちみつ
栄養価	6群 ④ごま油 ごま ⑤油	④ごま油 ごま ⑤油	⑤ごま油	④ごま ごま油	②③④油 ④アーモンド
栄養価	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煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ベーキングパウダー	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③酒 みりん 塩 かつお節(だし) ④しょうゆ ④酢 ⑤ゼラチン	②ターメリック カレー粉 ③とりガラスープ アレルゲンフリーシチューフレーク クミン コリアンダー ガラムサラ こしょう ④しょうゆ 酢 塩
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 631 kcal 27.9 g 2.1g 中学生 767 kcal 32.7 g 2.7g	小学生 644 kcal 27.6 g 2.2g 中学生 810 kcal 34.7 g 3.0g	小学生 634 kcal 23.1 g 1.3g 中学生 804 kcal 29.4 g 1.9g	

秋分の日

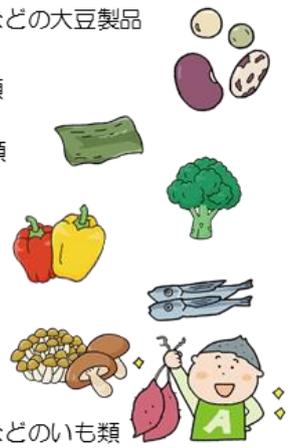
祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日とされています。そして、自分がこの世界に生かされていることに感謝する日です。

日(曜)	29日(月)	30日(火)
こんだてめい		
今日の献立について	<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>	<p>「魚肉香絲(ユウジャンローズ)」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。「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	1群 ③とり肉 油揚げ ④なまり節(かつお) 卵	③ミートボール(ぶた肉とり肉) ④ぶた肉 油揚げ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③にんじん	③④にんじん ④ピーマン
その他調味料	4群 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 ④えだまめ	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 ④きくらげ
栄養価	5群 ②米 麦 ③でん粉 ④さとう	②米 麦 ③はるさめ ③④でん粉 ④さとう
栄養価	6群 ④油	③油 ③④ごま油
栄養価	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③とりガラスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④トウバンジャン ④酒 酢
栄養価	小学生 618 kcal 30.0 g 2.1g 中学生 781 kcal 38.2 g 3.0g	小学生 600 kcal 22.5 g 1.9g 中学生 757 kcal 28.5 g 2.5g

《「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



もう少して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!

