

令和4年度 7月分給食予定献立表 Aコース

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 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。

献立表の見かた

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。

① 牛乳

② 白ごはん ③ 親子煮

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。

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

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

おもにエネルギーのもとになる食品

5群 ごく類・いも類・さとう

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 (kcal) | たんぱく質 (g) | 塩分 (g) |
| 中学生 | 913 | 34.9 | 2.1 |

家庭でとってほしい食品

家庭でとりましょう

～牛乳について～

どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食がある日の方がカルシウムの摂取量が多いという右の図のような研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

牛乳あり (Score 100)

牛乳なし (Score 80)

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。この骨量を増やすることができる年代は限られています。このピークになる骨量の最大値をピークボーンマスといい、できる限りその最大値を高めておかなければなりません。そのために10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

成長期のみなさんに必要なカルシウム量 (mg/日)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|------|-----|
| 6～7歳 | 600 | 550 |
| 8～9歳 | 650 | 750 |
| 10～11歳 | 700 | 750 |
| 12～14歳 | 1000 | 800 |

牛乳1本のカルシウムを他の食品でとるとしたら？

牛乳1本 (カルシウム 約227mg)

- 小松菜 約130g
- 納豆 約250g
- しらす干し 約100g
- 焼きのり 約80g

7月と9月は、中学校の牛乳が250ccになります。

1日(金)

④ 蒸しゆづまい(2個)

② 麦ごはん ③ 回鍋肉

ホイコーローは、豚肉とキャベツをみそ味で炒めた中華料理です。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は不足すると体が疲れやすくなります。バランスの良い食事をし、暑さに負けない体を作りましょう。

③ 厚揚げ 赤みそ

③④ ぶた肉

① 牛乳

③ にんじん ピーマン

③ キャベツ たけのこ 大豆もやし しいたけ にんにく

③④ しょうが 玉ねぎ

② 米 ④ 小麦粉

③④ でんぷん さとう

③ 油 ごま油

③ デンメンジャン 酒

トウバンジャン (小麦粉・そら豆不使用)

③④ しょうゆ 塩

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 644 kcal | 24.9 g | 1.8 g |
| 中学生 | 823 kcal | 31.4 g | 2.3 g |

魚 小魚 卵 豆 海草 乳製品

果物 いも類 種実類

4日(月)

④ ツナとゴロヤのソテー

② 白ごはん ③ 親子煮

卵はヒナがしっかり成長するように、あらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。人の体内で作ることのできない8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。

③ どり肉 卵 厚揚げ

④ かつお

① 牛乳

③④ にんじん

④ にがうり ほうれん草

③ 玉ねぎ しいたけ 枝豆

④ コーン

② 米 ③ じゃがいも さとう

③ 油

④ マヨネーズ (卵・乳不使用)

③ 酒 みりん かつお節(だし)

③④ しょうゆ

④ 塩 こしょう

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 692 kcal | 26.9 g | 1.6 g |
| 中学生 | 913 kcal | 34.9 g | 2.1 g |

海藻 小魚 豆 豆製品 乳製品

果物 種実類

5日(火)

④ ごぼうサラダ

② 食パン

③ なすとトマトのスパゲティ

トマトにはビタミンCやカロテンといった栄養素が多く含まれていますが、特に注目されているのがリコピンという抗酸化作用成分です。体内の悪いものを除去する働きがあります。夏が旬のトマトをたくさん食べましょう。

③ ベーコン ぶたひき肉

① 牛乳

③ チーズ

③ ピーマン トマト

③④ にんじん

③ にんにく 玉ねぎ なす しめじ

④ ごぼう きゅうり コーン

② 食パン

③ スパゲティ

③ オリーブ油

④ ごまドレッシング

③ ケチャップ ウスターソース 塩

こしょう ゼラチン

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 664 kcal | 24.9 g | 1.9 g |
| 中学生 | 890 kcal | 32.8 g | 2.9 g |

魚 小魚 卵 豆 豆製品 海草

果物 いも類 種実類

6日(水)

④ カレー風味きんぴら

② 麦ごはん ③ 豆まめみそ汁

大豆は、肉と同じくらいたんぱく質が多く、野菜と同じくらいビタミンB群、食物せんいなどが多い優秀な食品です。今日のみそ汁には、大豆からできた食品が5種類入っています。献立表で確認してみましょう。

③ とうふ 厚揚げ 油揚げ 大豆

豆乳 麦みそ ④ ぶた肉 卵そぼろ

① 牛乳

③ わかめ

③ 葉ねぎ ③④ にんじん

④ パプリカ さやいんげん

③ 玉ねぎ えのきたけ

④ ごぼう こんにゃく

② 米 ④ さとう

④ 油 ごま

③ 煮干し(だし)

④ しょうゆ 酒 カレー粉

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 630 kcal | 25.4 g | 1.9 g |
| 中学生 | 833 kcal | 33.1 g | 2.6 g |

魚 小魚 乳製品 果物 いも類

種実類

7日(木)

⑤ セタゼリー

④ 星のハンバーグ和風ソース

② コッペパン ③ 流れ星スープ

7月7日はセタにちなんだ献立です。星の形をしたハンバーグには、さっぱりとした和風のソースがかかっています。スープは、たらすり身で作られた魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。

③ 魚そうめん(たら)

③④ どり肉 ④ ぶた肉

① 牛乳

⑤ 豆乳

③ オクラ ③④ にんじん

④ トマト 葉ねぎ

③ コーン えのきたけ ③④ 玉ねぎ

④ しょうが にんにく もやし

⑤ 夏みかん果汁 メロン果汁

② コッペパン ④ ⑤ さとう

④ でんぷん ⑤ 水あめ

④ 油

③ しょうゆ 塩 こしょう

③④ とりガラスープ

④ 酒 みりん しょうゆ

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 546 kcal | 25.7 g | 2.2 g |
| 中学生 | 705 kcal | 34.2 g | 3.1 g |

小魚 卵 豆 豆製品 海草 乳製品

果物 種実類 いも類

8日(金)

④ ニろ梅ひじきのさっぱり炒め

② 麦ごはん ③ かぼちゃのそぼろ煮

梅干しには、殺菌する力や体の疲れをとる力があります。今日はその梅とひじき、にんじんや枝豆をごま油で炒めました。食欲のなくなるこの時期に、ごはんがしっかり食べられるように甘い味付けにしています。

③ どり肉

① 牛乳

④ ひじき

③ かぼちゃ ④ にら

③④ にんじん さやいんげん

③ 玉ねぎ こんにゃく しょうが

④ うめ 枝豆

② 米 ③ じゃがいも でんぷん

③④ さとう

③ 油 ④ ごま ごま油

③④ 酒 しょうゆ みりん

| | | | |
|-----|----------|--------|-------|
| 小学生 | 604 kcal | 19.8 g | 1.9 g |
| 中学生 | 796 kcal | 26.1 g | 2.4 g |

魚 卵 小魚 豆 豆製品 きのこと果物 種実類

| 日(曜) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
|--------------------|--|--|--|---|---|
| こんだてめい | ④きびなごの南蛮漬け ②白ごはん ③変わり豚汁 | ⑤みかん果汁 ④いりこナッツ ②食パン ③焼きビーフン | ④マスカットゼリーのフルーツポンチ ②麦ごはん ③夏野菜の カレーライス | ⑤いちごジャム ④甘夏とわかめのサラダ ②コッパン ③ミートボールと 枝豆のシチュー | ④にがりりと豚肉の揚げ煮 ②白ごはん ③かいかい汁 |
| 今日の献立について | 南蛮漬けは、揚げた魚などと野菜を甘酢につけた料理です。日本が鎖国をしていた時代、交流のあったスペインやポルトガルのごとく「南蛮」と呼んでいました。そのころに日本に伝わったため「南蛮漬け」と名付けられたとされています。 | ビーフンと春雨は似ていますが、使われている材料が違います。ビーフンは米から作られた米粉でできており、春雨はもも豆から作られたでんぷんでできています。ごはんとおかずを一緒に食べるのと同じように、ビーフンはいろいろな具材や味付けとよく合う食材です。 | かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、緑黄色野菜にはのどや鼻の粘膜を強くし、菌の進入を防ぐ働きが期待されています。野菜は体の調子を整える調整役の栄養がたっぷりです。 | 枝豆は、大豆を若いうちに収穫(しゅうかく)したものです。枝つきそのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含んでいます。 | かいかい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。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶた肉 油揚げ 麦みそ ④きびなご 2群 ①牛乳 ③わかめ | ③ぶた肉 かまぼこ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し | ③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ ③かぼちゃ トマト | ③ミートボール(ぶた肉・とり肉) 白いんげん豆 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク ④わかめ ③にんじん | ③大豆 油揚げ ③麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③昆布 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | ③葉ねぎ ③④にんじん ③キャベツ ごぼう ③④しょうが ④玉ねぎ きゅうり | ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく しょうが ⑤みかん果汁 | ③にんにく 玉ねぎ なす コーン 枝豆 ブルーベリー ④パイナップル もも みかん ナタデココ マスカットゼリー(りんご果汁 マスカット果汁) | ③玉ねぎ コーン 枝豆 ④キャベツ きゅうり 甘夏みかん レモン果汁 ⑤いちご りんご | ③なす ごぼう こんにゃく |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | ②米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう ③④油 | ③ビーフン ④さとう 水あめ ②食パン ③油 ごま油 ごま ④くるみ アーモンド | ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 | ②コッパン ③じゃがいも 米粉 ④⑤さとう ⑤水あめ ③④油 | ②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま |
| その他調味料 | ③酒 煮干し(だし) ④しょうゆ 酢 | ③中華だしの素 こしょう ゼラチン ウスターソース 酒 ③④しょうゆ ④みりん | ③オールスパイス カレー粉 塩 こしょう アレルゲンフリーカレーフレーク ワイン ケチャップ ウスターソース | ③とりガラスープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ | ③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ |
| 栄養価 | 小学生 644 kcal 26.5 g 2.2g 中学生 850 kcal 34.2 g 2.8 | 小学生 670 kcal 29.6 g 2.8g 中学生 882 kcal 38.7 g 3.8g | 小学生 687 kcal 22.9 g 1.7g 中学生 907 kcal 29.6 g 2.2g | 小学生 613 kcal 24.6 g 1.9g 中学生 772 kcal 31.6 g 2.6g | 小学生 680 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 899 kcal 32.9 g 2.2g |
| 家庭でつってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこと 種実類 | 卵 魚 豆製品 海藻 乳製品 果物 いも類 | 魚 小魚 豆 豆製品 海藻 きのこと 種実類 | 卵 魚 小魚 豆製品 きのこと 種実類 緑黄色野菜 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと いも類 種実類 |

| 日(曜) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | |
|--------------------|--|--|--|--|--|---|
| こんだてめい | 海の日 | ④春雨の酢の物 ②白ごはん ③麻婆なす | 終業式 | しっかり食べて | 夏ばて予防! | |
| 今日の献立について | 冷たいもののみすぎ・食べすぎに気をつけよう!! おなか冷えて、食欲がなくなるよ! 朝ごはんをしっかり食べよう! 1日のエネルギーのほとんどは朝ごはんです。夏休み中も必ず食べましょう。 | なすは、7月から9月が旬の夏野菜です。全国では長なす、丸なす、白なすや青なすなど色や形もさまざまな品種が生まれています。なすの皮の紫色の色素成分にはナスニンが含まれていて、血中のコレステロール値を下げる働きがあるとされています。 | 食中毒に気をつけよう! 夏は食中毒が起こりやすい季節です。生ものはなるべく食べないようにし、よく加熱してから食べましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心してはいけません。 | 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。 | 夏ばて予防! 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。 | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 2群 | ③ぶた肉 高野豆腐 厚揚げ 麦みそ 赤みそ ①牛乳 ④わかめ ③にら ③④にんじん | ③にら ③④にんじん | ③④にんじん | ③④にんじん | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 4群 | ③なす たまねぎ 枝豆 しいたけ きくらげ 深ねぎ にんにく しょうが ④きゅうり コーン | ③なす たまねぎ 枝豆 しいたけ きくらげ 深ねぎ にんにく しょうが ④きゅうり コーン | ③なす たまねぎ 枝豆 しいたけ きくらげ 深ねぎ にんにく しょうが ④きゅうり コーン | ③なす たまねぎ 枝豆 しいたけ きくらげ 深ねぎ にんにく しょうが ④きゅうり コーン | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 6群 | ②米 ③でんぷん ④緑豆春雨 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま | ②米 ③でんぷん ④緑豆春雨 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま | ②米 ③でんぷん ④緑豆春雨 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま | ②米 ③でんぷん ④緑豆春雨 ③④さとう ③④ごま油 ④ごま | |
| その他調味料 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 | ③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢 |
| 栄養価 | 小学生 659 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 871 kcal 33.1 g 2.9g | 小学生 659 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 871 kcal 33.1 g 2.9g | 小学生 659 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 871 kcal 33.1 g 2.9g | 小学生 659 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 871 kcal 33.1 g 2.9g | 小学生 659 kcal 25.5 g 2.3g 中学生 871 kcal 33.1 g 2.9g | |
| 家庭でつってほしい食品 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 種実類 いも類 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 種実類 いも類 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 種実類 いも類 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 種実類 いも類 | 魚 小魚 卵 乳製品 果物 種実類 いも類 | |

※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ひします。)

| 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片付け | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片付け |
|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 7(木) | 七夕ゼリー | 業者 | 学校で処分 | 14(木) | いちごジャム | 給食センター | 学校で処分 |
| 12(火) | みかん果汁 | 給食センター | 学校で処分 | | | | |

