



# 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場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

献立表の見かた	
こんだてめい	④  ①
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 こく類・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 たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

## ～おうちで作ってみませんか？～

### 7月7日は七夕

七夕は、1年に1度だけ会うことが許された彦星と、織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いてみたりしましょう。

北部学校給食センターの「く七タメニュー」  
 ○白ごはん ○流れ星スープ  
 ○星のハンバーグ和風ソースがけ  
 ○七夕ゼリー

Aコースは5日、  
Bコースは4日に登場します。

### 《 豚肉とにがりの揚げ煮(4人分) 》

夏野菜 レシピ

＜材料＞  
 豚肉 120g  
 にがり 80g  
 でんぷん 適量  
 揚げ油 適量  
 A 三温糖 大さじ1  
 本みりん 小さじ1  
 こいくち醤油 大さじ1  
 水 大さじ2  
 いりごま 小さじ2

＜作り方＞  
 ① 豚肉は、2cm角の角切りにする。  
 ② にがりは、1/4のスライス3mm程度に切る。  
 ③ 豚肉と、にがりにでんぷんをつけて揚げる。  
 ④ Aを加熱し、タレを作る。  
 ⑤ 揚げた豚肉とにがりを、Aとからめて仕上げる。

### 《 かいのご汁(4人分) 》

＜材料＞  
 大豆 100g  
 かぼちゃ 100g  
 なす 40g  
 ごぼう 40g  
 こんにゃく 24g  
 にんじん 24g  
 油揚げ 20g  
 葉ねぎ 12g  
 きざみ昆布 4g  
 麦みそ 大さじ2  
 だし煮干し 12g

＜作り方＞  
 ① 煮干しでだしをとる。  
 ② かぼちゃは、1.5cm角、なすは、いちよう切り、ごぼうはせ切り、こんにゃくは1.5cm角、にんじんは、いちよう切り、油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りに切る。  
 ③ だしの中に、にんじん、ごぼうを入れて煮る。  
 ④ ③が煮えたら、こんにゃく、油揚げ、大豆を入れる。  
 ⑤ なす、かぼちゃ、昆布を入れる。  
 ⑥ みそを入れて、葉ねぎを入れて仕上げる。

### かいのご汁とは？

かいのご汁とは、粥の子がなまったものです。これは、粥の子、お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添えものの意味からだとわわれています。夏野菜のなすやかぼちゃ、昆布などを入れてお盆に作られる精進料理です。8月14日、15日によって仏前に供えます。ぜひ、お家でも作ってみてください。

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい	④ソースそぼろ丼の具 ②白ごはん ③豆乳みそ汁	⑤メープルゼリー ④ごぼうサラダ ③なすとトマトの ②コッパパン スpageti	④オーロラフィッシュ ②白ごはん ③そぼろスープ	④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③カレー肉じゃが	⑤七夕ゼリー ④星のハンバーグ和風ソースがけ ②白ごはん ③流れ星スープ
今日の献立について	みなさんは、豆乳が何からできているか知っていますか？豆乳は、大豆からできています。大豆は、いろいろなものに変身します。大豆から作られている食べ物には他に何かあるか探してみてください。	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。	オーロラソースは、本来、マヨネーズとケチャップを1：1で混ぜて作ります。給食ではマヨネーズの代わりにみそを使っています。みそを使うことで、脂質のとりすぎを防ぎます。給食バージョンのオーロラソースの味も楽しんでみてください。	じゃがいもの原産地は、南米のアンデス高原です。育てやすさと大量に収穫できることから、16世紀以降、世界中に伝わりました。じゃがいもは、でん粉が主成分ですが、ビタミンCもたくさん含まれています。このことから、フランスでは「大地のんご」と呼ばれています。	7月7日は七夕です。今日は、七夕にちなんで献立です。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けられています。スープは、たらの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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 油揚げ 麦みそ 豆乳 ④ぶたひき肉 大豆 卵そぼろ	③ベーコン ぶた肉	③卵 ぶたひき肉 ④たら 麦みそ	③ぶた肉 ぎゅう肉 厚揚げ	③とり肉 魚そうめん(たら) ④星のハンバーグ(とり肉・ぶた肉)
おもに体の調子を整えるものになる食品	1群 ①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	2群 ③ほうれん草 ③④にんじん 3群 ③④にんじん 4群 ③大根 もやし ごぼう 玉ねぎ ③④しょうが ④グリーンピース	③チーズ ⑤寒天 ③ピーマン トマト ③④にんじん	③ほうれん草 ③④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ ③④しょうが ④枝豆	③さやいんげん ④ほうれん草 ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④もやし コーン レモン果汁	③オクラ ③④にんじん ④葉ねぎ ③玉ねぎ コーン えのきたけ ④もやし しょうが にんにく ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 ウスターソース 塩	②コッパパン ③スパゲティ ⑤さとう メープルシュガー ③オリーブオイル 油	②米 ③④でんぷん ③④しょうが さとう ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ④でんぷん ④⑤さとう ⑤水あめ ④油 ⑤粉末油脂
栄養価	小学生 610 kcal 26.0 g 2.3g 中学生 808 kcal 33.7 g 3.1g	小学生 682 kcal 25.1 g 2.1g 中学生 870 kcal 32.1 g 2.7g	小学生 637 kcal 26.7 g 2.0g 中学生 841 kcal 34.3 g 2.6g	小学生 611 kcal 23.0 g 1.8g 中学生 808 kcal 30.1 g 2.4g	小学生 606 kcal 24.2 g 1.9g 中学生 804 kcal 32.6 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう きのこ類 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 いも類 種実類

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい	 ④春雨の酢の物 ②白ごはん ③マーボー豆腐	 ④野菜とベーコンのソテー ②コッパパン ③ミートボールと枝豆のシチュー	 ④大豆といりこのごまからめ ②少なめ わかめごはん ③キムチうどん	 ⑤冷凍パイ ④切干大根のカレー風味炒め ②白ごはん ③かいのこ汁	 ⑤さけふりかけ ④菜果サラダ ②白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮
今日の献立について	マーボー豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子やみそで炒めた中国の四川料理の一つです。四川料理は、唐辛子や辛い香辛料を使った料理が特徴です。給食では、辛いものが苦手な人でも食べやすいように辛さは控えめにしています。	枝豆は、大豆が熟す前の青い間に収穫します。そのため、豆類ではなく野菜に分類されます。ビタミンB1がふくまれ、疲労回復効果などがあり、夏バテ防止に役立ちます。その他、ビタミンCも豊富に含んでいて、免疫力アップにも効果的です。	キムチは、韓国の漬物です。韓国は、白菜だけでなく、きゅうりや大根などのいろいろな野菜のキムチや、魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。今日のキムチうどんは白菜キムチを使い、みそやしょうゆで味付けています。	かいのこ汁は鹿児島のお盆の精進(しよじはん)料理のひとつで、昔ごちそうだった白米のおかず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。	今日の温食は、かぼちゃを使った煮物です。かぼちゃは、煮物にするとやわらかく、ほくほくとした食感になります。カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、抗酸化作用で老化を防ぎ、肌の健康を守る働きがあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) 白いんげん豆 ④ベーコン ⑤大豆粉 ①③牛乳 ③チーズ スkimミルク ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 油揚げ 麦みそ 赤みそ ④大豆 ①牛乳 ②わかめ ④煮干し	③大豆 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ベーコン ①牛乳 ③昆布	③とりひき肉 厚揚げ ⑤さけ ①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④④にんじん ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが ④きゅうり コーン	③④④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ コーン 枝豆 ④キャベツ しめじ	③にんじん 小松菜 にはら ③玉ねぎ 大豆やし 白菜キムチ にんにく しょうが	③かぼちゃ 葉ねぎ ④④にんじん ④ピーマン ③なす ごぼう ごんにやく ④切干大根 キャベツ ⑤パイ	③かぼちゃ にんじん さやいんげん ③玉ねぎ ごんにやく しょうが ④キャベツ きゅうり みかん レモン果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	⑤米 ③でんぷん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ⑤さとう ③油 ④ごま油 ⑤植物油 加工油脂	②米 水あめ ③うどん ④さとう ③ごま油 ③④油 ④ごま	②米 ④さとう ④油	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう
その他調味料	③酒 中華だしの素 豆板醤(そら豆・小麦不使用) ③④しょうゆ ④酢	③とりガラスープ ワイン コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④しょうゆ ⑤ココアパウダー	②塩 昆布エキス ③とりガラスープ 酒 ゼラチン ③④みりん しょうゆ	③煮干し(だし) ④酒 みりん しょうゆ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④こしょう ④⑤塩 酢 ⑤昆布(だし)
栄養価	小学生 632 kcal 26.4 g 2.5 g 中学生 830 kcal 34.4 g 3.4g	小学生 647 kcal 26.4 g 2.4g 中学生 843 kcal 34.2 g 3.1g	小学生 621 kcal 29.0 g 2.6g 中学生 830 kcal 37.8 g 3.6g	小学生 624 kcal 25.2 g 1.9g 中学生 815 kcal 32.9 g 2.5g	小学生 591 kcal 21.8 g 1.9g 中学生 775 kcal 28.2 g 2.5g
家庭でってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 小魚 海そう 果物 種実類	卵 乳製品 きこ類 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 きこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 きこ類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	 ④チャブチエ ②白ごはん ③わかめと卵のスープ	 ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③夏野菜カレー	 ④フルーツポンチ ②麦ごはん ③夏野菜カレー	 ④ゴーヤとぶた肉の揚げ煮 ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	
今日の献立について	<b>海の日</b>	チャブチエは、春雨と細切りにした具材をごま油で炒め合わせ、甘辛く味をつけた料理です。韓国で食べられている春雨はさつまいものでんぷんから作られており、日本の春雨と比べて太いのが特徴です。	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、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。	今日は、「かのや食育の日」です。鹿屋産のにがりとぶた肉を使っています。にがりのにがみが苦手という人も多いと思いますが、油で揚げて、甘みのあるタレからめ、旨味をおさえてあります。栄養いっぱい鹿屋のにがりの味を楽しんでください。	<b>終業式</b>
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③豆腐 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③豆腐 厚揚げ 油揚げ 大豆 麦みそ ④ぶた肉 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 4群	③④④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ えのきたけ しめじ ④たけのこ しょうが にんにく	③かぼちゃ トマト ③玉ねぎ なす コーン にんにく 枝豆 プルーン ④パイ もも みかん ナタデココ	③にんじん 葉ねぎ ④にがり ③玉ねぎ えのきたけ	
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春雨 さとう ③④ごま ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ③油	②米 麦 ④でんぷん さとう ④油 ごま	
その他調味料		③とりガラスープ 中華だし ③④しょうゆ ④酒 豆板醤(そら豆・小麦不使用)	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	
栄養価	小学生 601 kcal 24.8 g 1.7g 中学生 797 kcal 32.3 g 2.3g	小学生 668 kcal 24.2 g 2.0g 中学生 882 kcal 31.3 g 2.7g	小学生 638 kcal 25.5 g 1.9g 中学生 846 kcal 33.1 g 2.6g		
家庭でってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きこ類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 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
2日(火)	メープルゼリー	センター	学校	11日(木)	冷凍パイ	業者	学校
5日(金)	七夕ゼリー	業者	学校	12日(金)	さけふりかけ	センター	学校
9日(火)	マーシャルビーンズ	センター	学校				

