

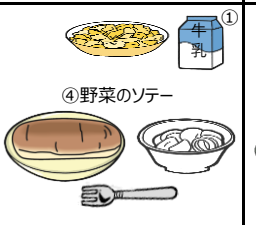
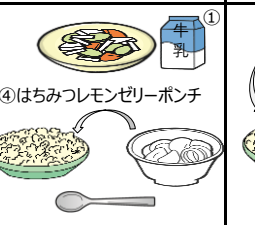
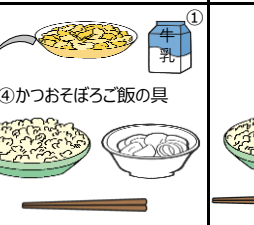
7月分給食予定献立表

※ 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

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	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。	④魚の生姜煮 ⑤無限ピーマン	④ひじきと煮干しの佃煮	④菜果サラダ
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。	根菜とは、土の中の「根」や「根っこ」を食べる野菜のことです。土の中で育ち、かたくて食感がしっかりしているのが特徴です。にんじん、だいこん、ごぼうなどが根菜の仲間です。根菜にはおなかの調子を整える食物せんいや、体の調子を整える栄養がたくさん入っています。	チンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。みどりの葉には、からだの調子を整えるビタミンやカルシウムが豊富に入っています。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも入っています。	「菜果サラダ」は野菜や果物をくみ合わせたサラダのことです。みかんの甘みとレモン果汁やお酢のさっぱりとした味で、暑い夏でも食べやすい味になっています。わかめには骨を丈夫にするカルシウム、野菜には体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉 厚揚げ 麦みそ	③ぶた肉 大豆 赤みそ	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳 ⑤塩昆布	①牛乳 ④ひじき 煮干し	①牛乳 ④わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③にんじん かぼちゃ	③にんじん チンゲン菜	③にんじん
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③だいこん ごぼう 深ねぎ しょうが	③もやし 深ねぎ にんにく しょうが	③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん しょうが ④キャベツ きゅうり みかん
栄養価	5群 こく類・いも類・さとう	②米 麦	②米 麦 ③うどん ③④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう
	6群 油脂(油類)・種実類	③⑤ごま油 ごま	③ごま油 ③④ごま	③④油
	だしや調味料など	③煮干し(だし)	③白湯 中華だし テンメンジャン トウバンジャン ゼラチン ③④しょうゆ ④酢 酒 みりん	③酒 ③④しょうゆ ④酢 レモン果汁 塩 こしょう
栄養価	小学生 607 kcal 23.7 g 2.5 中学生 773 kcal 31.2 g 3.4	小学生 614 kcal 27.5 g 1.9 中学生 773 kcal 35.0 g 2.6	小学生 639 kcal 30.4 g 2.4 中学生 854 kcal 39.6 g 3.0	小学生 611 kcal 25.6 g 2.1 中学生 777 kcal 32.9 g 2.7

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	⑤セタゼリー④星ハンバーグの和風ソースかけ	④ごぼうサラダ	④ぶた肉のピリ辛炒め	④はるさめの酢の物	④オーロラフィッシュ
今日の献立について	セタゼリーは、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日の流れ星スープに入っている「魚そうめん」は、魚のすり身からつくられたそうめんのような食べ物です。見た目もきれいでつんと食べやすいのが特徴です。季節の行事を感じて味わってみましょう。	ごぼうは、土の中で育つ根菜の仲間です。ごぼうには、おなかの調子を整える「イヌリン」という食物せんいや、体づくりを助ける栄養がたっぷり含まれています。また、土の中で長くまっすぐ育つことから「元気に長生きできますように」という願いをこめて、おせち料理でもよく使われます。	かいかい汁は、野菜や豆腐などを使った鹿児島県に伝わる郷土料理です。「かいかい」とは昔のことばで「かたつむりの子ども」という意味があり、貝を小さめに切った様子に似ていることからこの名前がついたともいわれています。地域の食文化を感じられる料理です。	はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りよくとう)などのでんぷんからつくられる、めん状の食べ物です。火を通すとやわらかくなり、スープやサラダなどいろいろな料理に使われます。名前に「はる」がついているのは見た目が春にたとえられ、雨に似ているからとも言われています。	とうがんは、夏にとれる野菜なのに「冬」の字がつくふしぎな野菜です。なぜかというとうがんの皮があつく、長く保存でき、冬ごろまで食べられたことから言われています。やわらかくなると味がしみみやすいのが特徴です。汁物などによくつかわれています。
おもに体をつくるものになる食品	③豆腐 魚そうめん とり肉	③とり肉 ミートボール(とり肉・ぶた肉)	③大豆 油揚げ 麦みそ	③ぶた肉 大豆 赤みそ 豆腐 高野豆腐	③とり肉 ウインナー ④たら 麦みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	④ハンバーグ(ぶた肉 とり肉 大豆)	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	④ぶた肉 ちくわ	①牛乳 ④わかめ	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	③オクラ ③④にんじん ④葉ねぎ	③白いんげん豆ペースト ③④にんじん	③かぼちゃ 葉ねぎ ③④にんじん	③④にんじん	③④にんじん ③パセリ
その他調味料	③えのきたけ コーン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが もやし	③玉ねぎ えだまめ ④ごぼう きゅうり コーン	③なす ごぼう こんにゃく ④れんこん いんげん しょうが	③深ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり コーン	③とうがん 玉ねぎ キャベツ
栄養価	②米 麦 ④さとう でんぷん	②コッペパン ③米粉 じゃがいも	②米 麦 ④さとう	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ④はるさめ	②米 麦 ④じゃがいも さとう
	④油	③油	④ごま油	③④ごま油 ④ごま	②④油
	③こしょう かつお節(だし) ③塩 ③④しょうゆ	③塩 こしょう コンソメ 白ワイン とりガラスープ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん とうがらし	③④しょうゆ ③酒 テンメンジャン トウバンジャン 中華だし ④酢	②チキンライスの素 ③とりがらすープ しょうゆ コンソメ こしょう ④ノンエッグマヨネーズ ケチャップ
栄養価	小学生 607 kcal 23.7 g 2.5 中学生 773 kcal 31.2 g 3.4	小学生 624 kcal 28.4 g 2.1 中学生 800 kcal 36.5 g 2.8	小学生 624 kcal 26.7 g 1.7 中学生 790 kcal 34.2 g 2.3	小学生 642 kcal 28.8 g 2.7 中学生 812 kcal 36.7 g 3.6	小学生 663 kcal 23.8 g 2.4 中学生 844 kcal 29.9 g 3.1

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	うすくず汁は、くず粉やでんぷんで少しだけとろみをつけた汁物です。とろみがあることで、具材のうまみが汁によくなじみ、おいしく食べられます。野菜や豆腐など、いろいろな食材が使われることが多く、栄養たっぷりです。のどごしがよく食べやすい汁物です。	スパゲッティは、デュラム小麦粉というがたい小麦粉から作られる細長いめんの一つで、イタリアで親しまれている料理です。ソースや具材によっていろいろな味をたのしめるのが特徴です。今日の塩スパゲッティにはとり肉や野菜がたっぷり入っています。しっかり食べて元気にすごしましょう。	夏野菜には、体をひやして暑さでつかれた体を元気にするパワーがあります。トマトやきゅうり、なす、ピーマンなどには体の調子を整えるビタミンや水分がたくさん入っています。水分がたくさん入っているので、水分をチャージして夏バテを防ぐはたらきもあります。	かつおは、鹿児島枕崎市で多く水揚げされている魚です。枕崎市は「かつおのまち」として知られ、かつお節づくりもさかんにおこなわれています。かつおにはからだをつくるものになるたんぱく質や血をつくるものになる鉄分が入っています。今日はかつおそぼろごはんにしてみました。	チャブチは、韓国でよく食べられている料理です。はるさめを使い、肉や野菜と一緒にいためてつくります。野菜には、体の調子をととのえるビタミン、肉には体のものになるたんぱく質がふくまれています。また、はるさめのもちもちした食感も楽しめる料理です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ②とり肉 ④油揚げ ④豆腐 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③とり肉 ④厚揚げ ④麦みそ ④かつお節 たまご ①牛乳	③豆腐 たまご 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 ③にんじん ④葉ねぎ ④にがうり 4群 ③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ しょうが	③ピーマン パプリカ ④こまつな にんじん ③にんにく ④玉ねぎ セロリ マッシュルーム ④キャベツ しめじ	③かぼちゃ トマト ③にんにく ④玉ねぎ なす ブルーン えだまめ ④パイン もも レモンゼリー	③にんじん ④葉ねぎ ③玉ねぎ ④とうがん ④ごぼう しめじ ④しょうが ④えだまめ	③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ えのきたけ しめじ ④しょうが にんにく たけのこ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④麦 ③④でんぷん ④さとう 6群 ④油 ごま	②コッペパン ③スパゲッティ ③油 オリーブオイル ④ごま油	②米 ④麦 ④ナタデココ ③油	②米 ④麦 ④さとう ④油	②米 ④麦 ③でんぷん ④はるさめ さとう ③④ごま ごま油
その他調味料	③酒 ④塩 ④こんぶ(だし) ④かつお節(だし) ④みりん ③④しょうゆ	③とりがらスープ コンソメ ゼラチン ④しょうゆ ③④塩 ④こしょう	③カレー粉 ④塩 ④こしょう ④赤ワイン 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 ④しょうゆ	③とりがらスープ ④中華だし ③④しょうゆ ④酒 トウバンジャン
栄養価	小学生 616 kcal 26.1 g 1.4 中学生 781 kcal 33.2 g 1.9	小学生 586 kcal 26.9 g 2.6 中学生 754 kcal 34.6 g 3.4	小学生 647 kcal 22.4 g 1.7 中学生 820 kcal 28.4 g 2.3	小学生 629 kcal 30.4 g 2.2 中学生 796 kcal 39.0 g 3.0	小学生 603 kcal 25.3 g 1.7 中学生 767 kcal 32.4 g 2.3

※ 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		
6(月)	セタデザート	業者	学校	届きしだい保冷対応をお願いします。	

学校へのお知らせ

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け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16日(木)

大黒小、高隈小、輝北小、細山田小、輝北中

※給食後食器用コンテナへ返却

7月17日(金)

高隈中、細山田中

※給食後食器用コンテナへ返却

7月21日(火)

笠野原小、寿小、寿北小、鹿屋東中

※朝8:30までにコンテナ室へ返却

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：13日(月) Bコース：16日(木)

「鹿屋産ゴーヤと豚肉の揚げ煮」で登場します。

レシピを掲載しますので、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 120 g
ゴーヤ 80 g
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を加え、タレを作る。
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
レシピ