



# 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			
こんだてめい	④		①		
	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。				
	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				
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 レシビ

＜材料＞  
豚肉 120g  
にがり 80g  
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  
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、いちょう切り、ごぼうは笹切り、こんにゃくは1.5cm角、にんじんは、いちょう切り、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いわれています。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野菜のさっぱり和え	④オーロラフィッシュ	⑤メープルゼリー	⑤七夕ゼリー	④ソースそば丼の具
	②白ごはん ③カレー肉じゃが	②白ごはん ③そばろスープ	②コッパパン ③なすとトマトのスパゲティ	②白ごはん ③流れ星スープ	②白ごはん ③豆乳みそ汁
	今日の献立について				
	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。				
	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。給食パ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。				
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々な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。					
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。					
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。					
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ぎゅう肉 厚揚げ	1群 ③卵 ぶたひき肉	1群 ③ベーコン ぶた肉	1群 ③とり肉 魚そうめん(タラ)	1群 ③豆腐 油揚げ 麦みそ 豆乳
2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ④ほうれん草	3群 ③ほうれん草	3群 ③ピーマン トマト	3群 ③オクラ	3群 ③ほうれん草
4群	③④にんじん	③④にんじん	③④にんじん	③④にんじん ④葉ねぎ	③④にんじん
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも	5群 ②米 ③④でんぷん	5群 ②コッパパン ③スパゲティ	5群 ②米 ④でんぷん	5群 ②米
6群	③④さとう	④じゃがいも さとう	⑤さとう メープルシュガー	④⑤さとう ⑤水あめ	④さとう
その他調味料	③みりん カレー粉	③とりガラスープ しょうゆ 塩	③ケチャップ ウスターソース 塩	③塩 こしょう	③煮干し(だし)
	④④しょうゆ	④こしょう	④こしょう ゼラチン	④④とりガラスープ しょうゆ	④酒 ウスターソース 塩
	④酢	④ケチャップ	④ごまドレッシング	④酒 みりん	
栄養価	小学生 611 kcal 23.0 g 1.8g	小学生 637 kcal 26.7 g 2.0g	小学生 682 kcal 25.1 g 2.1g	小学生 606 kcal 24.2 g 1.9g	小学生 610 kcal 26.0 g 2.3g
	中学生 808 kcal 30.1 g 2.4g	中学生 841 kcal 34.3 g 2.6g	中学生 870 kcal 32.1 g 2.7g	中学生 804 kcal 32.6 g 2.8g	中学生 808 kcal 33.7 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類	豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 果物 種実類	魚 卵 豆 製品 小魚 果物 いも類 種実類	卵 豆 製品 乳製品 小魚 いも類 種実類	魚 乳製品 小魚 海そう きのこ類 果物 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	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	④大豆といりこのごまがらめ ②少なめ わかめごはん ③キムチうどん	⑤マーシャルピーズ ④野菜とベーコンのソテー ②コッパン ③ミートボールと枝豆のシチュー	④春雨の酢の物 ②白ごはん ③マーボー豆腐	④チャブチ ②白ごはん ③わかめと卵のスープ
今日の献立について	かいのこ汁は鹿児島のお盆の精進(しょうじ)料理のひとつで、昔こ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だし(うまみ)が出ています。	キムチは、韓国の漬け物です。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しています。	枝豆は、大豆が熟す前の若い間に収穫します。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。	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。	チャブチは、春雨と細切りにした具材をごま油で炒め合わせ、甘辛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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③大豆 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ベーコン 2群 ①牛乳 ③昆布	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 スキムミルク ⑤脱脂粉乳	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ①牛乳 ④わかめ	③豆腐 卵 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かぼちゃ 葉ねぎ ④④にんじん ④ピーマン 4群 ③なす ごぼう こんにやく ④切干大根 キャベツ ⑤パイ	③にんじん 小松菜 にら ③にんじん 小松菜 にら	③④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	③④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	③④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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ④油	②米 水あめ ③うどん ④さとう ③ごま油 ③④油 ④ごま	②コッパン 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 ③でんぷん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③でんぷん ④春雨 さとう ③④ごま ごま油
その他調味料	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	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とりガラスープ ワイン コンソメ ④④こしょう ③④⑤塩 ④しょうゆ ⑤ココアパウダー	③酒 中華だしの素 豆板醤(そら豆・小麦不使用) ④④しょうゆ ④酢	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)
栄養価	小学生 624 kcal 25.2 g 1.9g 中学生 815 kcal 32.9 g 2.5g	小学生 621 kcal 29.0 g 2.6g 中学生 830 kcal 37.8 g 3.6g	小学生 647 kcal 26.4 g 2.4g 中学生 843 kcal 34.2 g 3.1g	小学生 632 kcal 26.4 g 2.5g 中学生 830 kcal 34.4 g 3.4g	小学生 601 kcal 24.8 g 1.7g 中学生 797 kcal 32.3 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 きのご類 いも類 種実類	卵 乳製品 きのご類 果物 いも類	魚 卵 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい		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	④ゴーヤとぶた肉の揚げ煮 ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	④フルーツポンチ ②麦ごはん ③夏野菜カレー	
今日の献立について	<b>海の日</b>	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。	今日は、「かはや食育の日」です。鹿屋産の「がらり」がらり肉を使っています。にがりのにがりが苦手という人も多いと思いますが、油で揚げ、甘みのあるタレから、旨味をおさえています。栄養いっぱい鹿屋の「がらり」の味を楽しんでください。	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、菌の侵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。	<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とりひき肉 厚揚げ ⑤さけ ①牛乳 ④わかめ	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	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③かぼちゃ にんじん さやいんげん ③玉ねぎ こんにやく しょうが ④キャベツ きゅうり みかん レモン果汁	③にんじん 葉ねぎ ④にがり ③玉ねぎ えのきたけ	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	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 6群	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④⑤さとう ③④油 ⑤ごま 大豆油	②米 麦 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③油	
その他調味料	③みりん 酒 ④④しょうゆ ④こしょう ④⑤塩 酢 ⑤昆布(だし)	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③カレー粉 塩 こしょう ④④みりん しょうゆ	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース	
栄養価	小学生 591 kcal 21.8 g 1.9g 中学生 775 kcal 28.2 g 2.5g	小学生 638 kcal 25.5 g 1.9g 中学生 846 kcal 33.1 g 2.6g	小学生 668 kcal 24.2 g 2.0g 中学生 882 kcal 31.3 g 2.7g		
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 きのご類	卵 豆 乳製品 小魚 きのご類	魚 卵 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのご類 種実類	

※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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
3(水)	メープルゼリー	センター	学校	10(水)	マーシャルピーズ	センター	学校
4(木)	七夕ゼリー	業者	学校	16(火)	さけふりかけ	センター	学校
8(月)	冷凍パイ	業者	学校				

