

令和4年度 7月分給食予定献立表 B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場合があります。

献立表の見かた	
④	①
<p>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。</p>	
②	③
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。
おもに休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

～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

牛乳なし

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)

	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

1日(金)

⑤いちごジャム

④甘夏とわかめのサラダ

③ミートボールと

②コッパパン 枝豆のシチュー

枝豆は、大豆を若いうちに収穫(しゅうかく)したものです。枝つきのまま売られたり、ゆであたりたことから、その名がついたりしています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含んでいます。

①

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kimミルク

④わかめ

③にんじん

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

②コッパパン ③じゃがいも 米粉

④⑤さとう ⑤水あめ

③④油

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

小学生 613 kcal 24.6 g 1.9g

中学生 772 kcal 31.6 g 2.6g

卵 魚 小魚 豆製品 きのこと 種実類 緑黄色野菜

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい	④蒸ししゅうまい(2個)	④カレー風味きんぴら	④ごぼうサラダ	④ニラ梅ひじきのさっぱり炒め	⑤七夕ゼリー
今日の献立について	②白ごはん ③回鍋肉 (ホイコーロー)	②麦ごはん ③豆まめみそ汁	②食パン ③なすとトマトのスパゲティ	②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	④星のハンバーグ和風ソース
おもに休をつくるものになる食品	①厚揚げ 赤みそ ③④ぶた肉	①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ④ひじき	③魚そうめん(たら) ③④とり肉 ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ピーマン	①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	③にんじん 玉ねぎ なす しめじ ④ごぼう きゅうり コーン	③かぼちゃ ④にら ③④にんじん さやいんげん	①牛乳 ⑤豆乳 ③オクラ ③④にんじん ④トマト 葉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ④小麦粉 ③④でんぶん さとう ③油 ごま油	②米 麦 ④さとう ④油 ごま	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	②米 麦 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッパパン ④⑤さとう ④でんぶん ⑤水あめ ④油
その他調味料	③テンメンジャン 酒 トウワンジャン (小麦粉・そら豆不使用) ③④しょうゆ 塩	③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 カレー粉	③ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ゼラチン	③④酒 しょうゆ みりん	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
栄養価	小学生 644 kcal 24.9 g 1.8g 中学生 823 kcal 31.4 g 2.3g	小学生 630 kcal 25.4 g 1.9g 中学生 833 kcal 33.1 g 2.6g	小学生 664 kcal 24.9 g 1.9g 中学生 890 kcal 32.8 g 2.9g	小学生 604 kcal 19.8 g 1.9g 中学生 796 kcal 26.1 g 2.4g	小学生 546 kcal 25.7 g 2.2g 中学生 705 kcal 34.2 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	魚 小魚 卵 豆 海藻 乳製品 果物 いも類 種実類	魚 小魚 乳製品 果物 いも類 種実類	魚 小魚 卵 豆 豆製品 海藻 果物 いも類 種実類	魚 卵 小魚 豆 豆製品 きのこと 果物 種実類	小魚 卵 豆 豆製品 海藻 乳製品 果物 種実類 いも類

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ④ツナとゴーヤのソテー ②白ごはん ③親子煮	 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みかん果汁 ④しりこナッツ ②食パン ③焼きピーフン	 ④きびなごの南蛮漬け ②麦ごはん ③変わり豚汁	 ④春雨の酢の物 ②白ごはん ③麻婆なす
今日の献立について	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。	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。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。野菜は体の調子をを整える調整役の栄養がたっぷりです。	ピ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。ピーフンは米から作られた米粉でできており、春雨はもやしや豆から作られたでんぷんでできています。ごはんとおかずと一緒に食べるのと同じように、ピーフンはいろいろな具材や味付けとよく合う食材です。	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に、交流のあったスペインやポルトガルの人を「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」と名付けられたと言われています。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 厚揚げ ④かつお 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 かまぼこ ④大豆 ①牛乳 ④煮干し	③ぶた肉 油揚げ 麦みそ ④きびなご ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 高野豆腐 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 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	3群 ③④にんじん ④にかがり ほうれん草 4群 ③玉ねぎ しいたけ 枝豆 ④コーン	③にんにく 玉ねぎ なす コーン 枝豆 ブルー ④パイン 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キャベツ ごぼう ③④しょうが ④玉ねぎ きゅうり	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 ②米 ③じゃがいも さとう 6群 ③油 ④マヨネーズ(卵・乳不使用)	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油	③ピーフン 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でんぷん さとう ③④油	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酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④塩 こしょう	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酒 煮干し(だし) ④しょうゆ 酢	③ケチャップ 酒 中華だしの素 トウバンジャン(小麦粉・ろ豆不使用) ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 692 kcal 26.9 g 1.6g 中学生 913 kcal 34.9 g 2.1g	小学生 687 kcal 22.9 g 1.7g 中学生 907 kcal 29.6 g 2.2g	小学生 670 kcal 29.6 g 2.8g 中学生 882 kcal 38.7 g 3.8g	小学生 644 kcal 26.5 g 2.2g 中学生 850 kcal 34.2 g 2.8g	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	海藻 小魚 豆 豆製品 乳製品 果物 種実類	魚 小魚 豆 豆製品 海藻 きのこと類 種実類	卵 魚 豆製品 海藻 乳製品 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 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にかがりと豚肉の揚げ煮 ②白ごはん ③かいのこ汁	 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!!	かいのこ汁は鹿児島のお盆の精進(しょうじん)料理のひとつで、昔ごろ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。	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 おなか冷えて、食欲がなくなるよ! 2群	③大豆 油揚げ ③麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③昆布	③大豆 油揚げ ③麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③昆布	③大豆 油揚げ ③麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③昆布	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群 ③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にかがり 4群 ③なす ごぼう こんにやく	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にかがり ③なす ごぼう こんにやく	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にかがり ③なす ごぼう こんにやく	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にかがり ③なす ごぼう こんにやく	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④にかがり ③なす ごぼう こんにやく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 朝ごはんをしっかり食べよう! 6群 1日のエネルギーのものは朝ごはんです。夏休み中も必ず食べましょう。	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 680 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 899 kcal 32.9 g 2.2g	小学生 680 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 899 kcal 32.9 g 2.2g	小学生 680 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 899 kcal 32.9 g 2.2g	小学生 680 kcal 25.2 g 1.7g 中学生 899 kcal 32.9 g 2.2g	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 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類	魚 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと類 種実類

※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
1(金)	いちごジャム	給食センター	学校で処分	13(水)	みかん果汁	給食センター	学校で処分
8(金)	七夕ゼリー	業者	学校で処分				

