



2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。★印は、中学3年生からのリクエストメニューです。 鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい	⑤手まきり ④肉ごぼろ炒め ②すめし ③鬼たいじみそ汁	④中華和え ②麦ごはん ★③麻婆大根	④キャベツとアーモンドのソテー ②手作りツナマヨ コーンパン ★③クリームシチュー	⑤大根ときゅうりのゆかり和え ④いわしのみぞれ煮 ②麦ごはん ③とろろ汁	④塩きんぴら ②麦ごはん ③カレー肉じゃが
今日の献立について	今年の節分は、2月3日火曜日です。節分は、季節の変わり目に邪気(じゃき)を払い、無病息災や幸福を願う行事です。今日の給食では、恵方巻が登場します。その年に縁起の良い方向を向いて食べると「何事も吉」とされ、願いが叶い、福を呼び込むとされています。ちなみ今年の方角は、南南東です。	今日は、麻婆大根です。大根は、部位によって、辛さがちがいます。ピリッとした辛さを味わいたい場合は、先端部分を、甘さを味わいたい場合は、上の部分を使え、ちがった風味の大根を感じることができま。大根は葉も食べるのができるため、まるごと楽しめるのも特徴です。	今日は、手作りのパンが登場です。この日のために、給食センターで試作を重ね、量や焼き時間など検討しました。給食センターでひとつひとつ心をこめて作りためたので、ぜひ完食してほしいです。カップは、入っていた食缶へ重ねて返却してください。	みなさんは、「とろろ」をどのような料理で使用したことがありますか？とろろは、ごはんや、お好み焼き、たまご焼き、そばやうどんのトッピングなど多くの料理で使用されます。他にもいろいろなお料理に使ってみると新たな発見があるかもしれません。ぜひご家庭でも試してみてください。	今日の肉じゃがは、みなさんが食べやすいようにカレーの味付けにしてみました。じゃがいもは、「大地のりんご」ともいわれるほど、ビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは免疫力を向上させる働きがあるため、寒い冬にはぴったりの栄養源です。しっかりと食べて、寒い冬をのりこえましょう！
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 大豆 油揚げ 麦みそ ④ぎゅう肉 ぶた肉 2群 ①牛乳 ⑤のり	③ぶたひき肉 高野豆腐 大豆 厚揚げ 赤みそ ①牛乳 ④わかめ	②卵 まぐろフレーク ③とり肉 ④ベーコン ①②③牛乳 ②ホームケーキミックス(脱脂粉乳) ②③チーズ ③スキムミルク	③ぶた肉 油揚げ ④いわし ①牛乳	③厚揚げ ③④ぶた肉 ④さつまあげ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③もやし ほうさい ④ごぼう しょうが	③にら ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ しいたけ きらげ にんにく しょうが ④キャベツ 大豆もやし きゅうり	②パセリ ③ブロッコリー ③④にんじん ④こまつな ④⑤コーン ③玉ねぎ ④キャベツ	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ ③ごぼう ごんにやく ③④⑤だいこん ⑤きゅうり	③さやいんげん ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ ごんにやく ③④しょうが ④ごぼう にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ④さとう 6群 ④ごま油	②米 麦 ③でんぷん ③④さとう ③④ごま油 ④ごま	②ホームケーキミックス(小麦) ③じゃがいも ②ノンエッグマヨネーズ ③油 ④アーモンド	②米 麦 ③とろろ(やまいも) ③④でんぷん ④⑤さとう ⑤ごま	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごま油
その他調味料	②すし酢 ③煮干し(だし) ④酒 みりん しょうゆ	③酒 中華だし トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) ③④しょうゆ ④酢	②③④こしょう ③とろろガラスープ ワイン ③アレルゲンフリーシチューフレーク ③④コンソメ ④しょうゆ 塩	③酒 かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ ④みりん ③④⑤塩 ⑤梅酢	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酒 一味とうがらし 塩こうじ
栄養価	小学生 628 kcal 26.8 g 2.5 中学生 762 kcal 32.1 g 3.2	小学生 655 kcal 31.9 g 2.4 中学生 799 kcal 38.7 g 3.4	小学生 695 kcal 29.2 g 2.4 中学生 768 kcal 33.4 g 3.0	小学生 603 kcal 24.7 g 1.8 中学生 730 kcal 29.5 g 2.2	小学生 648 kcal 30.6 g 1.9 中学生 792 kcal 37.7 g 2.5

日(曜)	9日(月)	10日(火)	献立表の見かた	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	④とり肉のおろしポン酢 ②麦ごはん ★③豚汁	④ナッツといりこのかみかみ (ホイコーロー) ★②わかめごはん ③回鍋肉	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。 ② ③	⑤手作りチョコカップケーキ ④キーマカレー ★②ナン ③野菜スープ	④ひじき炒め ②麦ごはん ③寄せなべ風煮
今日の献立について	豚肉は、鹿児島県の特産品の一つです。飼育頭数は全国1位で、かこしま黒豚がブランド豚として全国に知られています。かつおだてで、だしをとって、そこに豚肉を入れて仕上げました。おいしいしを味わって温まってください。	ナッツといりこのかみかみには、煮干し、大豆、アーモンドなど、かみかみのある食材が使われています。「かむこと」は大切なことで、脳の発達や味覚の発達、言葉の発音がはつきりするなどの良い効果がたくさんあります。のどにつまらせないうち、よく噛んで食べましょう。	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。	今日は、バレンタイン献立と中学3年生からのリクエスト献立です。中学3年生からのリクエストは、ナンとキーマカレーです。ナンは久々の登場となりました。キーマカレーをのせて上手に食べてください。また、手作りチョコカップケーキは、給食センターで手作りました。優しい甘さにてあります。味わって食べてみてください。	今日の温食は、寄せなべ風煮です。「なべ」はちゃんこなべ、キムチなべ、豆乳なべなどたくさん種類があります。いろいろな食材を入れて、違うなべの味を楽しんでほしいと思います。ぜひ、お家でもいつかは味がらに挑戦してみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ④大豆 ①牛乳 ②わかめ ④煮干し	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	④ぶたひき肉 大豆 ひよこ豆 ⑤卵 ①⑤牛乳 ⑤チョコチップ(全粉乳)	③とり肉 つくね(とり肉) 豆腐 ④ぶた肉 油揚げ さつまあげ ①牛乳 ④ひじき
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 ③④葉ねぎ 4群 ③ごぼう ごんにやく しょうが ③④だいこん ④しめじ えのきたけ	③にんじん ピーマン ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大豆もやし しいたけ しょうが にんにく	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	③ブロッコリー ③④にんじん ④ピーマン ③キャベツ えのきたけ ③④玉ねぎ ④ブルーベリー にんにく しょうが	③④にんじん ④グリーンピース ③はくさい 根深ねぎ しめじ 大豆もやし ④ごんにやく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 6群 ④油	②米 麦 水あめ ③でんぷん ③④さとう ③ごま油 ③④油 ④アーモンド	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	②ナン ⑤小麦粉 チョコチップ さとう ⑤マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③つくね(さといも) マロニー ④さとう ④油
その他調味料	③④かつお節(だし) ④みりん ポン酢(かつおエキス) しょうゆ	②③塩 ③テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン(小麦・そば豆不使用)	だしや調味料など	③とろろガラスープ 塩 ③④しょうゆ こしょう コンソメ ④ワイン カレー粉 ケチャップ	③かつお節(だし) 塩 ③④みりん 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 632 kcal 30.7 g 1.8 中学生 769 kcal 37.5 g 2.2	小学生 618 kcal 28.0 g 2.1 中学生 751 kcal 33.9 g 2.6	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 682 kcal 35.9 g 2.8 中学生 816 kcal 44.7 g 3.8	小学生 608 kcal 27.5 g 2.3 中学生 739 kcal 33.2 g 2.8

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	細山田中3年生考案献立 ⑤キャベツ ④ケバブ丼の具 ②麦ごはん ★③ポトフ	魚には「ほね」があります。よくかんで食べま ④きびなごのらだれ ②麦ごはん ③さつま汁	かのや食育の日 ★⑤アセロラゼリー ★④大学いも ★②揚げめん ★③皿うどんの具	④切干大根のごま酢和え ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ	★④ピピンパの具 ②麦ごはん ③ミートボールの中華スープ
今日の献立について	今日は、細山田中の3年生が考えた献立です。6つの食品群をそろえて献立を作成してくれました。ケバブ丼は、北部学校給食センターで初めての登場です。ケバブとは、トルコや中東発祥の「肉・魚・野菜などを焼いた料理」を言います。ごはんとキャベツと一緒に食べてみてください。	今日は、きびなごのらだれです。きびなごは、給食で久々の登場となりました。きびなごは、骨まで食べることができる魚です。そのため、成長期に必要な「カルシウム」をたくさんとることができます。また、小さい骨もあるため、しっかりとよくかんでから食べましょう。	今日の、かのや食育の日の食材は、「さつまいも」です。鹿屋産の紅はかを使用しています。また、今日の献立のすべてが、中学3年生からのリクエスト献立です。揚げめんは、北部学校給食センターでは初めての登場となります。ぜひ楽しんで食べてほしいです。	高野豆腐は豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然できたと言われています。それを食べてみると、食感と味が良かったので今のように色々な料理にして食べられるようになりました。	韓国語で「ピピンパ」は、「ピピン」が混ぜる、「パ」はご飯という意味です。その名の通り、ピピンパはご飯にいろいろなものをを入れて食べる料理です。味付けは基本的に、コチュジャンやごま油、しょうゆです。給食では食べやすいように辛さひかめましてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン ウィナー ④とり肉 2群 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④きびなご ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳	③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) 豆腐 ④ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳
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 ブロッコリー ④赤パプリカ 黄パプリカ 4群 ③えのきたけ はくさい ④玉ねぎ ⑤キャベツ	③にんじん 葉ねぎ ④にら ③だいこん	③にんじん チンゲンサイ ③たけのこ 玉ねぎ もやし はくさい きくらげ しょうが ⑤アセロラ果汁	③きぬさや ④④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④切干大根 大豆もやし きゅうり	③チンゲンサイ ④④にんじん ④ほうれんそう ③玉ねぎ コーン ④はくさいキムチ にんにく しょうが 大豆もやし
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも 6群 ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③里いも ④でんぶん ③④油 ④ごま	②揚げめん ③でんぶん ④さつまいも ④⑤さとう ③ごま油 ④油 ごま	②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま	②米 麦 ④さとう ④ごま油 ④油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ ④④塩 こしょう ④オールスパイス チリパウダー ケチャップ ウスターソース	③かつお節(だし) ④さとう しょうゆ ケチャップ 酒 みりん 酢	③とりガラスープ 中華だし 酒 こしょう ③④しょうゆ ④みりん 酢	③酒 みりん 塩 こしょう かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③中華だし 塩 こしょう 酒 とりガラスープ ③④しょうゆ
栄養価	小学生 628 kcal 26.4 g 2.2 中学生 765 kcal 31.9 g 2.8	小学生 621 kcal 28.7 g 2.2 中学生 758 kcal 35.1 g 2.8	小学生 670 kcal 24.6 g 1.7 中学生 791 kcal 29.6 g 2.3	小学生 601 kcal 26.6 g 1.9 中学生 727 kcal 31.9 g 2.5	小学生 586 kcal 27.3 g 1.9 中学生 710 kcal 33.1 g 2.8

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	天皇誕生日 ④ごま和え ②麦ごはん 厚揚げのみそ煮	④ごま和え ③とり肉と ②麦ごはん 厚揚げのみそ煮	★④とりとポテトのハニーマスタード ②チキンライス ★③ABCスープ	④三色そぼろごはんの具 ②麦ごはん ③塩ちゃんこ	★④オレンジミックス ②コッパン スパゲッティ
今日の献立について	今日は、日本の代表的な調味料です。みそは、大豆からできており、大豆は、畑の肉といわれるほどたんぱく質が豊富に入っています。給食センターで、具材をよく煮込んで味をしみこませるように作りました。たくさん食べて、日本の味を味わってください。	みそは、日本の代表的な調味料です。みそは、大豆からできており、大豆は、畑の肉といわれるほどたんぱく質が豊富に入っています。給食センターで、具材をよく煮込んで味をしみこませるように作りました。たくさん食べて、日本の味を味わってください。	今日のABCスープと、とりとポテトのハニーマスタードは中学3年生からのリクエストメニューです。とりとポテトのハニーマスタードに使われている「じゃがいも」は、有機栽培で育ったじゃがいもです。有機農産物については、食育だよりで紹介していますので、ぜひご覧ください。	ちゃんこは、カシの食事全般をいい、親方(ちゃん)と弟子(こ)が一緒に食べるから名付けられました。そのため、相模原で作られた料理は、カレーであつても「ちゃんこ」といいます。具ださん(さん)に仕上げたので、様々な食材のおいしさを味わってほしいと思います。	今日の、ミートスパゲッティとフルーツポンチは、中学3年生からのリクエストメニューです。今日のフルーツポンチは、柑橘類の食材である「デコポン」を使用しています。みなさんは、どの柑橘が好きですか?柑橘の仲間には、他にもポンカンやかんかん、ゆずなど様々な種類があります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 麦みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 つくね 豆腐 ④ぶたひき肉 高野豆腐 大豆 ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク
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 ④④にんじん ④ほうれんそう 4群 ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③さやいんげん ④④にんじん ④ほうれんそう ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん ④④パセリ ③コーン 玉ねぎ キャベツ	③にんじん ③④だいこん はくさい 根菜ねぎ しめじ しょうが ④えだまめ コーン しょうが にんにく	③玉ねぎ マッシュルーム にんにく ④みかん デコポン ナタデココ みかんゼリー(みかん果汁)
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 ②米 麦 ③さといも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 麦 ③さといも ③④さとう ③油 ④ごま	②米 麦 ③マカロニ ④じゃがいも でんぶん はちみつ さとう ②④油	②米 麦 ③つくね(さといも) ④さとう ④油 ごま油	②米 麦 ④みかんゼリー(さとう) ③油 オリブオイル
その他調味料	③酒 ④④しょうゆ みりん ④酢	③酒 ④④しょうゆ みりん ④酢	②チキンライスの素 ③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう ④④しょうゆ ④マスタード ソフトマヨネーズ	③白湯(乳抜き) とりガラスープ 塩 ③④みりん しょうゆ ④酒 トウジンジャン(小麦・もち豆不使用)	③チキンブイヨン ケチャップ 塩 ウスターソース とんかつソース ワイン こしょう ゼラチン
栄養価	小学生 607 kcal 25.0 g 2.3 中学生 740 kcal 30.4 g 2.7	小学生 668 kcal 23.2 g 2.8 中学生 820 kcal 28.1 g 3.5	小学生 632 kcal 33.7 g 1.8 中学生 772 kcal 41.4 g 2.4	小学生 687 kcal 30.4 g 2.0 中学生 849 kcal 37.3 g 2.6	

※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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
2日(月)	手巻きのり	給食センター	学校	12日(木)	手作りチョコカップケーキのカップ	入っていた食缶へ重ねて返却	
4日(水)	手作りリッパマヨコーンパンのカップ	入っていた食缶へ重ねて返却		18日(水)	揚げめん	給食センター	学校
12日(木)	ナン	いつものコッパンと同様です		18日(水)	アセロラゼリー	業者	学校

