



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ことがあります。

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					
今日の献立について	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、甘さを味わいたい場合は、上の部分を使うと、ちがった風味の大根を感じることができます。大根は葉も食べることができ、まるごと楽しめるのも特徴です。	今年の節分は、2月3日火曜日です。節分とは、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角を向いて食べる「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。ちなみに今年の方角は、南南東です。	今日の、ミートスパゲッティー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、他にもポンタやきんかん、ゆずなど様々な種類があります。	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やカルウムが豊富です。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！	みなさんは、「とろろ」をどのような料理で使ってい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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 高野豆腐 大豆 厚揚げ 赤みそ 2群 ①牛乳 ④わかめ	③豆腐 大豆 油揚げ 麦みそ ④ぎゅう肉 ぶた肉 ①牛乳 ⑤のり	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	③厚揚げ ③④ぶた肉 ④さつまあげ ①牛乳	③ぶた肉 油揚げ ④いわし ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にら ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④キャベツ 大豆もやし きゅうり	③葉ねぎ ③④にんじん ③もやし ほうさい ④ごぼう しょうが	③にんじん グリンピース トマト 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)	③さやいんげん ③④にんじん ④こまつな ③玉ねぎ こんにゃく ③④しょうが ④ごぼう にんにく	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ ③ごぼう こんにゃく ③④だいこん ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③でんぷん ③④さとう 6群 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ④さとう ④ごま油	②コッパン ③スパゲッティー さとう ④みかんゼリー (さとう) ③油 オリーブオイル	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごま油	②米 麦 ③とろろ (やまいも) ③④でんぷん ④⑤さとう ⑤ごま
その他調味料	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	②すし酢 ③煮干し (だし) ④酒 みりん しょうゆ	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	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	③酒 かつお節・昆布 (だし) ③④しょうゆ ④みりん ③④⑤塩 ⑤梅酢
栄養価	小学生 655 kcal 31.9 g 2.4 中学生 799 kcal 38.7 g 3.4	小学生 628 kcal 26.8 g 2.5 中学生 762 kcal 32.1 g 3.2	小学生 687 kcal 30.4 g 2.0 中学生 849 kcal 37.3 g 2.6	小学生 648 kcal 30.6 g 1.9 中学生 792 kcal 37.7 g 2.5	小学生 603 kcal 24.7 g 1.8 中学生 730 kcal 29.5 g 2.2

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					
今日の献立について	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、かみごたえ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、言葉の発音がはっ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よう、よくかんで食べましょう。	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、かごしま黒豚ブランド豚として全国に知られています。かつおだし、だしをとって、そこに豚肉を入れて仕上げました。おいしいしさを味わって温まってください。	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。	今日の温食は、寄せなべ風煮です。「なべ」はちゃんこ、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、お家でもいつかはちがう味に挑戦してみてください。	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しました。優しい甘さにしてあります。味わって食べてみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ④大豆 2群 ①牛乳 ②わかめ ④煮干し	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう	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	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)
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 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	③にんじん ④葉ねぎ ③ごぼう こんにゃく しょうが ③④だいこん ④しめじ えのきたけ	緑黄色野菜 (色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	③④にんじん ④グリンピース ③はくさい 根深ねぎ しめじ 大豆もやし ④こんにゃく	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ブレン にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 水あめ ③でんぷん ③④さとう 6群 ③ごま油 ③④油 ④アーモンド	②米 麦 ③じゃがいも ④でんぷん さとう ④油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	②米 麦 ③つくね (さといも) マロニー ④さとう ④油	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)
その他調味料	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)	③④かつお節 (だし) ④みりん ポン酢 (かつおエキス) しょうゆ	だしや調味料など	③かつお節 (だし) 塩 ③④みりん 酒 しょうゆ	③とりガラスープ 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
栄養価	小学生 618 kcal 28.0 g 2.1 中学生 751 kcal 33.9 g 2.6	小学生 632 kcal 30.7 g 1.8 中学生 769 kcal 37.5 g 2.2	小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g) 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 608 kcal 27.5 g 2.3 中学生 739 kcal 33.2 g 2.8	小学生 682 kcal 35.9 g 2.8 中学生 816 kcal 44.7 g 3.8

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日は、きびなごのたらだれです。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いただきました。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。ごはんはキャベツと一緒に食べてみてください。	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。	今日の、かのや食育の日の食材は、「さつまいも」です。鹿屋産の紅はる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。	ちゃんこってなにを思い浮かべますか?「ちゃんこ」は、カシの食事全般をいい、親方(ちゃん)と弟子(こ)が一緒食べることから名付けられました。そのため、相撲部屋で作られた料理は、カレーであってちゃんこといえます。具たくさん仕上ったので、様々な食材のおいしさを味わってほしいと思います。
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 ④きびなご 2群 ①牛乳	③ベーコン ウィナー ④とり肉 ①牛乳	③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳	③ぶた肉 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
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 葉ねぎ ④にら 4群 ③だいこん	③にんじん ブロッコリー ④赤パプリカ 黄パプリカ ③えのきたけ はくさい ③④玉ねぎ ⑤キャベツ	③きぬさや ③④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にんじん ③だいこん はくさい 根深ねぎ しめじ しょうが ④えだまめ コーン しょうが にんにく
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 麦 ③里いも ④でんぶん 6群 ③④油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま	②揚げめん ③でんぶん ④さつまいも ⑤さとう ③ごま油 ④油 ごま	②米 麦 ③つくね(さといも) ④さとう ④油 ごま油
その他調味料	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 しょうゆ コンソメ ③④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酒 みりん 塩 こしょう かつお節(だし) ③④しょうゆ ④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 トウバンジャン(小麦・そば不使用)
栄養価	小学生 621 kcal 28.7 g 2.2 中学生 758 kcal 35.1 g 2.8	小学生 628 kcal 26.4 g 2.2 中学生 765 kcal 31.9 g 2.8	小学生 601 kcal 26.6 g 1.9 中学生 727 kcal 31.9 g 2.5	小学生 670 kcal 24.6 g 1.7 中学生 791 kcal 29.6 g 2.3	小学生 632 kcal 33.7 g 1.8 中学生 772 kcal 41.4 g 2.4

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日は、きびなごのたらだれです。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いただきました。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。ごはんはキャベツと一緒に食べてみてください。	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。	今日の、かのや食育の日の食材は、「さつまいも」です。鹿屋産の紅はる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。	ちゃんこってなにを思い浮かべますか?「ちゃんこ」は、カシの食事全般をいい、親方(ちゃん)と弟子(こ)が一緒食べることから名付けられました。そのため、相撲部屋で作られた料理は、カレーであってちゃんこといえます。具たくさん仕上ったので、様々な食材のおいしさを味わってほしいと思います。
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 ④きびなご 2群 ①牛乳	③ベーコン ウィナー ④とり肉 ①牛乳	③卵 とり肉 高野豆腐 ①牛乳	③ぶた肉 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
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 葉ねぎ ④にら 4群 ③だいこん	③にんじん ブロッコリー ④赤パプリカ 黄パプリカ ③えのきたけ はくさい ③④玉ねぎ ⑤キャベツ	③きぬさや ③④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にんじん ③だいこん はくさい 根深ねぎ しめじ しょうが ④えだまめ コーン しょうが にんにく
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ②米 麦 ③里いも ④でんぶん 6群 ③④油 ④ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③④さとう ③油 ④ごま	②揚げめん ③でんぶん ④さつまいも ⑤さとう ③ごま油 ④油 ごま	②米 麦 ③つくね(さといも) ④さとう ④油 ごま油
その他調味料	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 しょうゆ コンソメ ③④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酒 みりん 塩 こしょう かつお節(だし) ③④しょうゆ ④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 トウバンジャン(小麦・そば不使用)
栄養価	小学生 621 kcal 28.7 g 2.2 中学生 758 kcal 35.1 g 2.8	小学生 628 kcal 26.4 g 2.2 中学生 765 kcal 31.9 g 2.8	小学生 601 kcal 26.6 g 1.9 中学生 727 kcal 31.9 g 2.5	小学生 670 kcal 24.6 g 1.7 中学生 791 kcal 29.6 g 2.3	小学生 632 kcal 33.7 g 1.8 中学生 772 kcal 41.4 g 2.4

天皇誕生日



※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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3日(火)	手巻きのり	給食センター	学校	19日(木)	揚げめん	給食センター	学校
13日(金)	ナン	いつものコッペパンと同様です		19日(木)	アセロラゼリー	業者	学校
13日(金)	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		27日(金)	手作りツナマヨコーンパンのカップ	入っていた食缶へ重ねて返却	

