




9月分給食予定献立表

Aコース


※ 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。

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		牛乳	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	②		③		
	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				

～牛乳についてのお知らせ～

中学生の牛乳が7月と同じく250mlになります。この機会にたくさん牛乳を飲み、カルシウム貯金をしましょう！








9月1日は防災の日




9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。




備えておきたい食料リスト




【主食】 □米(無洗米が便利) □レトルトごはん □粉もの □乾めん □もち	【副菜】 □野菜の缶詰 □切干大根などの乾物
【主菜】 □乾燥豆 □カレーなどのレトルト食品	【その他】 □ドライフルーツ □水 □お茶 □チョコレート □砂糖 □塩 □みそ










1日(木)		2日(金)	
④		牛乳	①
④キャベツとわかめのサラダ			
②		③	
②麦ごはん ③ハヤシライス			
ハヤシライスは、「ハッシュド・ビーフ・アンドライス」という名前が「ハヤシライス」となった、日本発祥の料理だといわれています。今日は県内産のぶた肉を使って作りました。味わって食べてください。			
③	ぶた肉	③	とり肉 油揚げ
①	牛乳	④	ぶた肉 卵そぼろ
④	わかめ	①	牛乳
③	トマト ③④にんじん	③④	にんじん
③	玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく	④	せん茶
④	キャベツ きゅうり もやし	③	大根 たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ ③④しょうが
②	米 麦	④	枝豆
③	じゃがいも ④さとう	②	米 ③でんぶん
③④	油	④	さとう
④	ごま	④	油
③	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	③	酒 塩
とりからスープ ハヤシライス(乳小麦不使用) かつお節・こんぶ(だし)			
小学生	647 kcal 23.7 g 1.8	小学生	623 kcal 25.9 g 1.9
中学生	817 kcal 30.2 g 2.4	中学生	825 kcal 33.7 g 2.6
魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物		魚 豆 乳製品 小魚 海藻 果物 種実類	

日(曜)		5日(月)			
こんだてめい	④		牛乳	①	
	④切干大根のカレー風味炒め				
今日の献立について	②		③		
	「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。ま…豆(豆腐)、ご…ごま、わ…わかめ、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ、い…いも、手。今日のみそ汁の中からみつづけられましたか？				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③厚揚げ 麦みそ 魚とごぼうのたんご(たらあし)			
	2群	④ぶた肉 ベーコン			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③葉ねぎ ③かぼちゃ ③④にんじん			
	4群	④ピーマン			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	③しいたけ			
	6群	魚とごぼうのたんご(玉ねぎ・ごぼう) ④切干大根 キャベツ			
その他調味料	3群	③かつお節・こんぶ(だし)			
	4群	④酒 みりん しょうゆ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			
栄養価	小学生	600 kcal	22.7 g	2.3	
	中学生	795 kcal	29.7 g	3.0	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 豆製品 小魚 果物 きのこ類				

日(曜)		6日(火)			
こんだてめい	④		牛乳	①	
	④コーンクリームサラダ				
今日の献立について	②		③		
	今日のコーンクリームサラダには、プロコラーが使われています。プロコラーにはビタミンCがたっぷり入っていて、免疫力を高めてくれたり、お肌の調子を整えてくれたりします。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) 大豆			
	2群	①牛乳 ③チーズ			
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 トマト			
	4群	④プロコラー 小松菜			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	③玉ねぎ しめじ セロリ グリンピース にんにく ④きゅうり コーン			
	6群	コーンクリームドレッシング(レモン果汁)			
その他調味料	3群	③塩 こしょう 赤ワイン とりからスープ ケチャップ			
	4群	とんかつソース ウスターソース コンソメ アレルゲンフリーハヤシライス			
栄養価	小学生	626 kcal	24.1 g	2.8	
	中学生	803 kcal	31.2 g	3.7	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海藻 果物類				

日(曜)		7日(水)			
こんだてめい	④		牛乳	①	
	④春雨の酢の物				
今日の献立について	②		③		
	麻婆豆腐は、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を控えめにしています。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③ぶたひき肉 大豆 豆腐 赤みそ			
	2群	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	③にら ③④にんじん			
	4群	③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ 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 ③でんぶん			
	6群	④さとう ④緑豆春雨			
その他調味料	3群	③酒 豆板醤(そら豆小麦不使用) 中華だし ③酒 ③④しょうゆ			
	4群	④米酢			
栄養価	小学生	665 kcal	26.3 g	2.5	
	中学生	875 kcal	34.1 g	3.4	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 果物 きのこ類				

日(曜)		8日(木)			
こんだてめい	⑤		牛乳	①	
	⑤メープルゼリー				
今日の献立について	②		③		
	チリコンカンは、ひき肉や白インゲン豆が入っているものが一般的に知られています。ホットドッグやハンバーガー、サンドイッチやタコスなどの具材やトッピングとして食べられています。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③ベーコン ③④大豆			
	2群	④ぶたひき肉 白いんげん豆			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③ほうれん草			
	4群	③④にんじん パセリ			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	③キャベツ			
	6群	③④玉ねぎ にんにく			
その他調味料	3群	③とりからスープ しょうゆ 白ワイン			
	4群	④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 一味唐辛子 ④塩 こしょう			
栄養価	小学生	596 kcal	24.9 g	1.9	
	中学生	752 kcal	31.7 g	2.7	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 果物 きのこ類 種実類				

日(曜)		9日(金)			
こんだてめい	⑤		牛乳	①	
	⑤十五夜ゼリー				
今日の献立について	②		③		
	今日、十五夜にちなんでみたらし里いもを出します。里芋を供えることから十五夜を「いも名月」と呼ぶ地方もあるそうです。里芋には、でんぶん質の他、食物せんいやミネラルも多く含まれます。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③とり肉 豆腐 卵			
	2群	①牛乳 ⑤寒天			
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 ほうれん草			
	4群	③えのきたけ しいたけ			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	⑤うんしゅうみかん果汁			
	6群	ぶどう果汁			
その他調味料	3群	②米 麦 ③白玉団子			
	4群	④里芋 でんぶん ④⑤さとう			
栄養価	小学生	692 kcal	22.0 g	2.2	
	中学生	870 kcal	28.0 g	2.9	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類				

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④きびなごのピリカラフル ②白ごはん ③さつま汁	 ⑤ヨーグルト ④海藻サラダ ②コッパン ③ポークピーズ	 ④焼き肉どんぶりの具 ②麦ごはん ③秋なすのみそ汁	 ⑤マーシャルピーズ ④かつおフレークと野菜のマヨネーズ炒め ②コッパン ③冬瓜のスープ	 ④ひじきとくるみの和え物 ②少なめ白ごはん ③キムチうどん
今日の献立について	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。昔、薩摩藩士の間では士気を高めるためにさつま鶏どうしを戦わせる闘鶏が行われていました。闘鶏で負けた鶏を使って汁物にしたのがさつま汁の始まりとされています。	給食ではよく豆が登場します。昔、日本人はよく食べましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物繊維、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べましょう。	今日の温食に入っているなすびは、「秋なす」です。なすびは6月頃から収穫されたものを夏茄子、9月以降に収穫されたものを秋茄子といいます。秋茄子は皮が柔らかく水分を多く含んでいるのが特徴です。	かつおは、春に九州から北海道南部に北上し、秋には南下する魚です。秋に産卵のために南下するかつおは、「もどりかつお」といわれ脂がのっています。今日はソテーにかつおフレークを使っています。	ひじきは、食物繊維や鉄がとて多く含まれています。便秘を解消しておなかの調子を整えてくれる働きがあります。また、貧血や冷え性を防ぐ効果があります。
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 ④きびなご 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ①牛乳 ③チーズ スキムミルク <small>④海藻シラス (こんぶ・糸としか・白としか) ⑤脱脂粉乳 寒天</small>	③油揚げ ③④麦みそ ④ぶた肉 ぎゅう肉 ①牛乳 ③わかめ	③ミートボール (とり肉・ぶた肉) ペーコン ④かつおフレーク ⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 油揚げ ④赤みそ 麦みそ 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 ④赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 4群 ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④しょうが	③にんじん トマト ③枝豆 にんにく 玉ねぎ しめじ ④きゅうり キャベツ コーン	③にんじん 葉ねぎ ④ピーマン ③なす もやし えのきたけ ④玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご	③とうがん 玉ねぎ えのきたけ ③④コーン ④ごぼう キャベツ	③小松菜 にら ③④にんじん ③玉ねぎ 大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ④きゅうり
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 6群 ④でんぷん さとう ④油	②コッパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ④ごま油 ごま	②コッパン ③ミートボール (てんぷん・水あめ) ⑤さとう ③④⑤油	②米 うどん ③油 ③④ごま油 ④くるみ
その他調味料	③煮干し (だし) ③④みりん ④しょうゆ 米酢 豆板醤 (そら豆・小麦不使用)	③ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう ④しょうゆ ④米酢	③煮干し (だし) ④酒 しょうゆ みりん	③とりからスープ 白ワイン ③④しょうゆ こしょう 塩 ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ココア	③とりからスープ 酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢 ゼラチン
栄養価	小学生 631 kcal 24.9 g 2.4 中学生 833 kcal 32.2 g 3.1	小学生 628 kcal 28.9 g 3.1 中学生 819 kcal 37.6 g 4.1	小学生 625 kcal 24.3 g 1.9 中学生 827 kcal 31.4 g 2.6	小学生 669 kcal 24.6 g 2.7 中学生 871 kcal 31.9 g 3.6	小学生 632 kcal 22.7 g 2.1 中学生 825 kcal 29.2 g 2.7
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 種実類 果物類	魚 卵 豆製品 小魚 果物類	魚 卵 乳製品 小魚 きのご類	卵 豆製品 小魚 海藻 果物 きのご類 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 きのご類 いも類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	★★★★★★★★ 敬老の日 令和4年9月から令和5年3月までの期間、物価高騰に伴う給食費の不足分を市が負担することとなり、一部の食材を提供してもらいました。 ★★★★★★★★	 ⑤鉄っこひじき ④小松菜のごま和え ②白ごはん ③筑前煮	 ⑤えごまふりかけ ④オーロラタラ ②白ごはん ③中華スープ	 ④イタリアンサラダ ②コッパン ③ミートソーススパゲティ	秋分の日 秋分の日
今日の献立について	敬老の日	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。とり肉、にんじん、れんこん、ごぼうなどの食材を炒めてから煮る点ですが、他の煮物とは少し違います。博多弁の「がめり込む」(寄せ集める) から「がめ煮」ともいわれています。	タラにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富に含まれています。骨や歯の強化に効果的です。また、ビタミンEは動脈硬化を防ぎ、血液をさらさらしてくれる働きがあります。	今日は、給食の中でも人気のある「ミートソーススパゲティ」です。スパゲティは細長い麺状のロングパスタのことでいろいろな太さのものがあります。その他リボンなどいろいろな形を楽しめるショートパスタもあります。	秋分の日
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③とり肉 厚揚げ ちくわ (卵抜) ①牛乳 ⑤ひじき	③卵 ④タラ 麦みそ ⑤かつおぶし ①牛乳 ①わかめ のり アオサ	③ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ 脱脂粉乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 4群	③さやいんげん ③④にんじん ④小松菜 ③こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ しいたけ ④きゅうり もやし	③ほうれん草 ③④にんじん ⑤かぼちゃ 紫いも えごま ③しいたけ たけのこ ④枝豆 しょうが	③にんじん トマト ③玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	
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 ③④⑤さとう ③油 ④⑤ごま	②米 ③緑豆春雨 ③④でんぷん ④じゃがいも ④⑤さとう ④油	②コッパン ③スパゲティ ③④さとう ③油 ③④オリブオイル	
その他調味料	③みりん ③④⑤しょうゆ ④米酢	③とりからスープ しょうゆ 塩 ④ケチャップ	③チキンブイヨン ケチャップ ゼラチン ウスターソース とんかつソース 赤ワイン ③④塩 こしょう ④米酢		
栄養価	小学生 629 kcal 23.0 g 2.6 中学生 829 kcal 29.9 g 3.2	小学生 667 kcal 23.3 g 3.3 中学生 881 kcal 30.0 g 3.8	小学生 683 kcal 31.1 g 2.2 中学生 876 kcal 39.8 g 3.0		
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	肉 豆 乳製品 小魚 果物 きのご類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
8(木)	メープルゼリー	給食センター	学校	20(火)	鉄っこひじき	給食センター	学校
9(金)	十五夜ゼリー	業者	学校	21(水)	えごまふりかけ	給食センター	学校
13(火)	ヨーグルト	業者	学校	27(火)	みかん果汁	給食センター	学校
15(木)	マーシャルピーズ	給食センター	学校	28(水)	きざみのり	給食センター	学校



日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(木)
こんだてめい	 ④もやしとほうれん草のナムル ②白ごはん ③肉じゃが	 ⑤みかん果汁 ④とり肉とカシューナッツの炒め ②コッパン ③ピリ辛フォー	 ⑤米粉の春巻き ④鶏飯の具 一食ざみのり ②麦ごはん ③鶏飯の汁	 ④チキンのピザソース ②食パン ③ふわふわ卵スープ	 ④フルーツポンチ ②白ごはん ③ポークカレー
今日の献立について	肉じゃがは、豚肉や牛肉とじゃがいも・にんじんの野菜を煮込んだ煮物料理で日本の家庭料理の代表のようになっています。ビタミンA・B・Cを多く含む食材を使って作るので、栄養豊富な料理です。	フォーは、ベトナムを代表する平たい米粉の麺のことです。ベトナムでは、毎日食べる人も少なくないほど生活に密着した料理です。暑さで食欲がないときでも食べやすいように、ピリ辛味に仕上げました。	今日は、給食でも人気の「鶏飯」です。鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。江戸時代「おもてなし料理」として作られた料理といわれています。ごはんは鶏飯の具とお汁・みそをのせて食べてみましょう。	今日はふわふわ卵スープです。パン粉と卵と一緒に混ぜて、鍋の中に入れて簡単にふわふわした卵を作ることが出来ます。みなさんぜひお家でやってみてくださいね。	今日のフルーツポンチは、「りんご」が入っています。りんごは、日本でたくさん生産が作られていて、ベクテンというおなかの調子を整えてくれる食物繊維や消化を良くするリンゴ酸がたくさん含まれています。
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 2群 ①牛乳	③ぶたひき肉 ④とり肉 麦みそ ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり	③ベーコン ぶた肉 卵 ④とり肉 ①牛乳 ③④チーズ	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 ③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 4群 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④もやし コーン きゅうり	③チンゲン菜 ③④にんじん ④赤パプリカ ③根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ ③④しいたけ しょうが にんにく ④枝豆 ⑤うんしゅうみかん果汁	③④⑤にんじん ④葉ねぎ ④つぼげ ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	③にんじん ほうれん草 ③④トマト ④ピーマン パセリ ③コーン ③④玉ねぎ ④にんにく	③にんじん ③玉ねぎ 枝豆 ブルーニン にんにく ④みかん パイン 黄桃 りんご
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ごま ごま油	②コッパン ③クイツィオ ④さとう でんぷん ③油 ごま ④カシューナッツ ごま油	②米 麦 ④さとう ⑤はるさめ でんぷん 小麦粉 米粉 ④⑤油	②食パン ③パン粉 ④さとう ③油 ④オリーブオイル	②米 ③じゃがいも ③油
その他調味料	③みりん ③④しょうゆ ④米酢	③豆板醤 (そら豆不使用) こしょう とりからスープ ③④塩 しょうゆ 酒	③とりからスープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③とりからスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース 塩 ピッツァソース	③オールスパイス カレー粉 塩 こしょう 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
栄養価	小学生 624 kcal 23.9 g 1.7 中学生 828 kcal 30.9 g 2.2	小学生 653 kcal 29.7 g 2.1 中学生 814 kcal 38.0 g 2.9	小学生 670 kcal 21.0 g 2.4 中学生 850 kcal 27.1 g 3.3	小学生 579 kcal 29.9 g 2.4 中学生 768 kcal 39.1 g 3.1	小学生 716 kcal 25.2 g 2.0 中学生 944 kcal 33.0 g 2.5
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 きのご類 いも類	魚 豆 豆製品 小魚 海藻 果物 きのご類 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海草 きのご類 種実類



食育だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も
ない日も元気に過ごすためには規則正しい生活リズムが大切です。
早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

～おうちで作ってみませんか？～

《 お茶入りそぼろふりかけ(1人分) 》



- <材料>
- とりミンチ 20g
 - 卵そぼろ 25g
 - にんじん 6g
 - 枝豆(冷凍むきみ) 4g
 - せん茶 0.3g
 - おろししょうが 0.3g
 - 油 適量
 - 砂糖 2g
 - みりん 0.8g
 - 酒 0.5g
 - 薄口しょうゆ 2.5g
- <作り方>
- ① にんじんは、あらみじん切りする。
 - ② 卵そぼろを作っておく。
 - ③ 油で鶏ミンチとしょうがを炒め、人参も加えて炒め、調味する。
 - ④ 卵そぼろ、枝豆、せん茶を加えて炒めて仕上げる。



《 みたらし里いも(1人分) 》



- <材料>
- 里いも 50g
 - でんぷん 適量
 - 揚げ油 適量
 - 薄口しょうゆ 3g
 - 砂糖 3.5g
 - A みりん 2g
 - 水 4g
 - でんぷん 0.7g
- <作り方>
- ① 里芋は一口大に切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。
 - ② Aの調味料を合わせて加熱し、でんぷんでとろみをつけてタレを作る。
 - ③ ①の里いもに②のタレをかき混ぜる。



《 「まごはやさしい」のみそ汁 》

昔から日本でよく食べられていた健康に良い「まごはやさしい」の食べ物を、いつものみそ汁に入れてみてはいかがでしょうか。実たくさんで、色々な食材から旨味が出るので減塩にもつながります。

今回の給食の「まごはやさしい」の食材です。

- (ま) 厚揚げ
- (ご) ごま
- (わ) わかめ
- (や) にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ
- (さ) 白身魚とごぼうの団子
- (し) しいたけ
- (い) じゃがいも

ご家庭では、給食とは違う「まごはやさしい」の食材を入れるなどアレンジしてみてください。



- ま** 豆類・納豆・豆腐・味噌などの大豆製品
- ご** ごま・ナッツなどの種実類
- わ** わかめ・昆布などの海藻類
- や** やさい・果物類
- さ** 魚類・特に小型の青背魚
- し** しいたけなどのきのこ類
- い** じゃがいも・さつまいもなどのいも類

