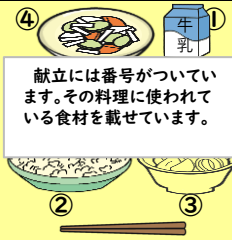
令和6年度

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	 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とになる食品 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とになる食品 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 (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g) 中学生
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

夏休みが終わり、２学期が始まります。毎日元気で過ごすには、３食をしっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

～牛乳についてのお知らせ～

中学生の牛乳は、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！

見直そう！

食品の備蓄

食品の賞味期限や量を確認しましょう。

水の備蓄は一人１日３L

一人分
１週間だと 21L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人１日３L が目安です。大規模災害発生時には、１週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

日（曜）	2 日（月）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）
こんだてめい	* 鹿屋東中・輝北中のみ実施 ① ④キムタクごはんの具 牛乳 ②白ごはん ③中華スープ	⑥一食マヨネーズ ① ⑤キャベツ 牛乳 ④照り焼きチキン ②バンズパン ③冬瓜と卵のスープ	① ④ ハニーサラダ 牛乳 ②白ごはん ③ハヤシライス	⑤フローズン黄桃 ① ④白身魚の甘酢あん 牛乳 ②白ごはん ③豆もやしのみそ汁	① ④春雨と野菜のナムル 牛乳 ②白ごはん ③麻婆かぼちゃ
今日の献立について	今日から、2学期がスタートします。休み中とは生活リズムが違うため、早めに休み、朝は早めに起きて朝食をしっかり食べて登校しましょう。キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県の学校給食が発祥の人気メニューです。	今日は、バンズパンに照り焼きチキンとキャベツ、マヨネーズをはさんで、ハンバーガーを作ります。バンズパンに切り込みが入っているので、開いて、上手にはさんでくださいね。	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。「ハッシュ」は英語で細かく刻むという意味があります。薄切りの肉と玉ねぎをよく炒めて、作るのがおいしく作るポイントです。	日本では、緑豆やブラックマッペ、大豆を種子とするもやしがつくられています。今日の、みそ汁には、大豆からつくられた豆もやしを具に使いました。美肌やがん予防に効果のあるイソフラボンやサポニンが含まれています。	麻婆豆腐は、中国の四川料理の一つです。今日は、豆腐のかわりに、かぼちゃを使います。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が、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あります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉	③卵 ベーコン ④とり肉	③ぶた肉	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④タラ	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ
2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③わかめ	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん チンゲン菜	③にんじん 小松菜	③トマト ③④にんじん	③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③かぼちゃ にら ③④にんじん ④小松菜
4群	③玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ④たくあん えだまめ はくさいキムチ	③冬瓜 玉ねぎ えのき ④にんにく ⑤キャベツ	③玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③えのき 大豆もやし ③④玉ねぎ ⑤黄桃	③玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キクラゲ ④大豆もやし コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ③でんぷん 春雨	②バンズパン ④⑥さとう	②米 ③じゃがいも ④はちみつ	②米 ④でん粉 米粉 コーンフラワー さとう	②米 ③でん粉 ③④さとう ④春雨
6群	③④油 ごま油	③⑤油 ⑥植物性油脂	③④油	④油 ごま油	③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③とりガラスープ こしょう 中華だし ③④しょうゆ ④酒	③ワイン コンソメ こしょう とりガラスープ ③④しょうゆ ③⑥塩 ④みりん 酒 ⑥酢	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシフレーク ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③かつお節（だし） ④しょうゆ 酢 ケチャップ ウスターソース	③酒 トウバンジャン（そら豆・小麦不使用） 中華だし ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 kcal g 中学生 760 kcal 32.4 g 3.4g	小学生 600 kcal 26.8 g 3.0g 中学生 742 kcal 33.6 g 4.0g	小学生 600 kcal 22.3 g 1.6g 中学生 790 kcal 28.8 g 2.1g	小学生 626 kcal 23.6 g 1.9g 中学生 815 kcal 30.6 g 2.6g	小学生 626 kcal 22.1 g 2.3g 中学生 823 kcal 28.7 g 3.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日（曜）	9 日（月）	10 日（火）	11 日（水）	12 日（木）	13 日（金）
こんだてめい	① ④ガパオライスの具 ②白ごはん　③スーミータン	① ④はちみつレモンゼリーポンチ ②コッペパン　③塩スパゲッティ	① ⑤春巻き ④鶏飯の具 きざみのり ②麦ごはん　③鶏飯の汁	① ⑤しそ味ひじき ④ナッツといりこのかみかみ ②白ごはん　③豆腐の中華煮	① ⑤ヨーグルト ④切干大根のスタミナ炒め ②白ごはん　③うすくず汁
今日の献立について	スーミータンは、中華風のコーンスープのことです。中国語で、「スーミー」はコーン、「タン」はスープを意味します。コーンには、色々な品種があります。野菜として食べるだけではなく、粉状にするなどして、加工品にするものが多く、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。	今日のフルーツポンチには、パイン・黄桃・ナタデココ・はちみつレモン味のゼリーが入っています。暑い日には、さっぱりとしたフルーツポンチがおいしいですね。給食をしっかり食べて、午後の授業も頑張りましょう。	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。江戸時代に「おもてなし料理」として作られた料理といわれています。ごはんに鶏飯の具と汁、きざみのりをのせて食べましょう。	ナッツは、木の実のことです。日本では、縄文時代から保存食として、食べられていました。アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ピスタチオなどいろいろな種類があります。今日は、アーモンドを使います。アーモンドは世界で、最も生産量や消費量が多く、世界三大ナッツの一つです。	切干大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りし、乾燥させて作ります。寒さが厳しいほど、良質な製品になります。乾燥させることで、甘みやうま味が凝縮されます。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉　卵　④ぶたひき肉 大豆	③ベーコン　とり肉	④とり肉　錦糸卵 ⑤ぶた肉	③ぶた肉　豆腐 ④大豆	③とり肉　油揚げ ④ぶた肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ④のり	①牛乳 ④煮干し　⑤ひじき　寒天	①牛乳 ⑤脱脂粉乳　全粉乳　寒天
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん　チンゲン菜 ④ピーマン　赤パプリカ	③ピーマン　赤パプリカ　黄パプリカ	④⑤にんじん	③にんじん　小松菜 ⑤しその実	③④にんじん　④にら
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③コーン　③④玉ねぎ ④たけのこ　にんにく	③にんにく　玉ねぎ　セロリー マッシュルーム ④パイン　もも　ナタデココ	③根深ねぎ　④つぼ漬け　④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ　キャベツ　しょうが	③玉ねぎ　キクラゲ　しいたけ しめじ　しょうが	③だいこん　たけのこ しいたけ　えのき　根深ねぎ しょうが　④切干大根　にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米　③でんぷん ④さとう	②コッペパン　③スパゲティ ④はちみつレモンゼリー	②米　麦　④⑤さとう ⑤春雨　小麦粉　米粉　でんぷん　粉あめ	②米　③でんぷん　④⑤さとう ⑤キヌア　水あめ	②米 ③でんぷん　④⑤さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③ごま油　③④油	③油　オリーブオイル	④⑤油 ⑤植物油脂　豚脂	③ごま油　④油　アーモンド ⑤植物油脂	④ごま　ごま油
その他調味料	③とりガラスープ　③④塩　こしょう　しょうゆ 酒　④コンソメ　ウスターソース	③塩　とりガラスープ　コンソメ こしょう　ゼラチン	③とりガラスープ　みりん ③④酒　③④⑤しょうゆ　③⑤塩	③とりガラスープ　中華だし こしょう　酒　③⑤しょうゆ ⑤塩	③かつお節（だし）　塩 ③④しょうゆ　酒　④中華だし トウバンジャン（そら豆・小麦不使用）⑤ゼラチン
栄養価	小学生 613 kcal 25.2 g 2.3g 中学生 809 kcal 33.0 g 3.1g	小学生 600 kcal 23.3 g 2.1g 中学生 772 kcal 29.9 g 2.9g	小学生 633 kcal 20.5 g 2.3g 中学生 791 kcal 26.1 g 3.1g	小学生 607 kcal 26.6 g 1.8g 中学生 802 kcal 34.7 g 2.3g	小学生 611 kcal 27.5 g 1.7g 中学生 791 kcal 34.9 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類　いも類　種実類	魚　卵　豆　豆製品　乳製品　小魚 海そう　いも類　種実類	魚　豆　豆製品　乳製品　小魚 緑黄色野菜　果物　いも類　種実類	魚　卵　乳製品　果物　いも類	魚　卵　豆　小魚　果物　いも類

日（曜）	16 日（月）	17 日（火）	18 日（水）	19 日（木）	20 日（金） かのや食育の日
こんだてめい	敬老の日	① ⑥一食ケチャップ ④うさぎのハンバーグ　⑤ブロッコリー ②白ごはん　③お月見汁	① ④ツナとごぼうのソテー ②コッペパン　③ぶた肉と大豆のトマトソース煮	① ④とり肉のレモン煮 ②白ごはん　③根菜ごまみそ汁	① ④手作り鮭ふりかけ ②白ごはん　③冬瓜とがんもどきの煮物
今日の献立について		旧暦8月15日の満月を中秋の名月といい、だんごやいもなどの作物や、すすきなどを供えます。今日は、十五夜に、ちなんだ、だんごの入ったお月見汁と、うさぎのかたちをした、ハンバーグを取り入れました。	ツナごぼうソテーに使っているまぐろは、種類や部位によってかなり差はありますが、いずれもたんぱく質、脂質、ビタミンが豊富です。脂質には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりする成分が含まれます。	根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜やいも類のことをいいます。根の部分を食べるにんじん、大根、ごぼう、さつまいも、茎の部分食べる、じゃがいも、里芋、れんこんなどがあります。今日のみそ汁に、どんな根菜が入っているか、さがしてみてくださいね。	今日は、「かのや食育の日」の献立です。鹿屋産の食材は、冬瓜です。冬瓜は、7月から9月頃に収穫される夏野菜です。冷たく、暗い場所に置いておくと、冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれます。形はだ円形で、大きいものは、10kgを超える重さです。
おもに体をつくるもとになる食品 1群		③豆腐　卵　③④とり肉　④ぶた肉	③ぶた肉　大豆 ④まぐろフレーク	③豆腐　麦みそ　米みそ ④とり肉	③とり肉　がんもどき ④さけフレーク
おもに体をつくるもとになる食品 2群		①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群		③ほうれん草　にんじん ④⑥トマト　⑤ブロッコリー	③にんじん　パセリ　トマト	③にんじん　葉ねぎ	③にんじん　さやいんげん ④ほうれん草
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群		③えのき　しいたけ　④にんにく しょうが　④⑥玉ねぎ	③玉ねぎ　しめじ　にんにく ④ごぼう　えだまめ　コーン	③れんこん　だいこん　ごぼう ④レモン果汁	③冬瓜　たけのこ　こんにゃく しょうが　④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群		②米　③白玉もち　④⑤⑥さとう	②コッペパン　③じゃがいも さとう	②米　③さといも ④でんぷん　さとう	②米　③さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群		④豚脂　⑤油	③④油	③ごま ④油	④油
その他調味料		③かつお節・昆布(だし)　酒　みりん ③⑤しょうゆ　④⑥塩　⑤⑥酢	③ワイン　ケチャップ　コンソメ　塩 こしょう　チキンブイヨン　③④しょうゆ ④酒　みりん　ノンエッグマヨネーズ	③かつお節（だし） ④酒　しょうゆ	③しょうゆ　みりん　かつお節（だし） ④酒
栄養価		小学生 618 kcal 25.4 g 1.8g 中学生 829 kcal 34.0 g 2.2g	小学生 595 kcal 28.0 g 1.9g 中学生 762 kcal 36.1 g 2.7g	小学生 613 kcal 25.1 g 1.8g 中学生 810 kcal 32.8 g 2.4g	小学生 604 kcal 26.1 g 1.7g 中学生 799 kcal 34.1 g 2.4g
家庭でとってほしい食品		魚　豆　乳製品　小魚　海そう　果物 その他の野菜　いも類　種実類	卵　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　種実類	魚　卵　豆　乳製品　小魚　海そう 果物　きのこ類	卵　豆　乳製品　小魚　海そう　果物 きのこ類　いも類　種実類

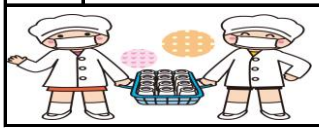
※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）Aコース

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（火）	一食マヨネーズ	給食センター	学校	13（金）	ヨーグルト	業者	業者
5（木）	フローズン黄桃	業者	学校	17（火）	一食ケチャップ	給食センター	学校
11（水）	きざみのり	給食センター	学校	25（水）	のりふりかけ	給食センター	学校
12（木）	しそ味ひじき	給食センター	学校				

A

日（曜）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
こんだてめい	振替休日	⑤キャベツのゆかり和え ① ④あじフライ ②白ごはん ③厚揚げとわかめのみそ汁	⑤のりふりかけ ① ④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③肉じゃが	① ④スタミナ焼肉風マロニー炒め ②白ごはん ③もずくかきたま汁	① ④コールスローサラダ ②白ごはん ③秋なすとチキンのカレー
今日の献立について		今日は、「まごはやさしい」の献立です。「まごはやさしい」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、は(わ)…わかめ、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ、い…芋。今日の献立の中から見つけられましたか。	ぶた肉は、たんぱく質のほかに、ビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は、穀類や砂糖などに含まれている糖質をエネルギーに変えるのを助けてくれ、疲労回復効果があります。疲れが出やすい今の時期に、ピッタリの食べ物です。	もずくは、わかめやこんぶなどと、おなじ海そうのなかまです。他の海そうにくっついて育つことからもずくという名前になったそうです。お腹の調子を良くしてくれる食物せんいを多く含んでいます。	なすは、夏から秋にかけて旬の野菜ですが、9月の終わりから10月ごろに収穫されるなすのことを、秋なすと呼びます。なすの皮には、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一部が含まれていて、強い抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防効果があります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群		③厚揚げ 麦みそ ④あじ	③ぶた肉 厚揚げ ⑤かつお	③豆腐 卵 ④ぶた肉	③とり肉
おもに体をつくるもとになる食品 2群		①牛乳 ③わかめ	①牛乳 ⑤のり ひじき	①牛乳 ③もずく	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とになる食品 3群		③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草	③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③④にんじん
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群		③玉ねぎ 大豆もやし しいたけ ⑤キャベツ	③しいたけ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④もやし キャベツ コーン レモン果汁	③えのき ③④玉ねぎ ④しょうが にんにく	③しょうが にんにく 玉ねぎ なす えだまめ プルーン ④キャベツ コーン きゅうり レモン果汁
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 ④小麦粉 パン粉 ⑤さとう	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤でんぷん 小麦胚芽	②米 ③でんぷん ④マロニー さとう	②米 ③じゃがいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群		④油 ⑤ごま	④ごま油 ④⑤ごま	④ごま油	③油
その他調味料		③かつお節（だし） ④⑤塩 ⑤梅酢	③みりん ③④⑤しょうゆ ④酢 ⑤塩 昆布エキス	③かつお節（だし） ③④酒 しょうゆ ④コチジャン	③カレー粉 ワイン ケチャップ アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース ③④塩 こしょう④ノンエッグマヨネーズ
栄養価		小学生 631 kcal 23.9 g 1.8g 中学生 791 kcal 28.8 g 2.4g	小学生 587 kcal 23.9 g 2.0g 中学生 775 kcal 31.2 g 2.6g	小学生 575 kcal 24.7 g 1.9g 中学生 758 kcal 32.0 g 2.3g	小学生 654 kcal 22.3 g 2.2g 中学生 862 kcal 28.8 g 3.1g
家庭でとってほしい食品		肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物	卵 豆 乳製品 小魚 果物	魚 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類

日（曜）	30日（月）
こんだてめい	① ④ひじきと高菜の油炒め ②白ごはん ③筑前煮
今日の献立について	高菜は、小松菜などと同じ、アブラナ科の野菜です。葉が大きく、60cmほどの大きさになります。そのほとんどが、漬物に加工されます。今日の、高菜とひじきの油炒めも、漬物を炒めて作ります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③とり肉 厚揚げ ちくわ ④油揚げ かつお節
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳 ④ひじき
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③さやいんげん ③④にんじん ④高菜漬け
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③しいたけ こんにゃく れんこん ごぼう
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 ③④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③④油
その他調味料	③かつお節（だし） ③④みりん しょうゆ 一味唐辛子
栄養価	小学生 590 kcal 22.0 g 2.3g 中学生 780 kcal 29.0 g 3.2g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類



9月 食育だより

お家で作ってみませんか ～今月の献立より～

《 お月見汁 1人分（g） 》

〈材料〉

白玉もち・・・	20
鶏もも肉 ・・・	15
豆腐 ・・・	15
溶き卵・・・	20
にんじん・・・	10
えのきたけ・・・	10
干し椎茸 ・・・	0.5
ほうれん草・・・	5
酒 ・・・	1
みりん ・・・	1
うすくち醤油・・・	6
花かつお・・・	2.5
だし昆布 ・・・	0.5

〈作り方〉

① 花かつおとだし昆布でだしをとる。
② 鶏もも肉は一口大、豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切り、えのきたけは半分に切る。
③ 干し椎茸は水でもどして、千切り、ほうれん草は茹でて、3cm幅に切る。
④ だし汁に鶏もも肉を入れて煮る。鶏もも肉に火が通ったら、にんじん、干し椎茸、えのきたけも煮る。
⑤ 材料が煮えたら調味料を加え、白玉もち、豆腐を入れて煮る。溶き卵を回し入れ、ゆっくりまぜる。ほうれん草を入れ、仕上げる。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の８月15日（今年は９月17日）に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

A