



9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)	献立表の見かた		<p>~牛乳についてのお知らせ~</p> <p>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!</p>		<p>スーパー給食当番</p> <p>わたしはサラちゃん サラちゃん給食当番のキラキラ</p>		<p>2日(金)</p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>②白ごはん ③ポークカレー</p>	
こんだてめい	<p>④ ① </p> <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> <p>② ③ </p>		<p>9月1日は防災の日</p> <p>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。</p>		<p>身支度は完璧</p>		<p>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、日本でたくさん品種が作られていて、ペクチ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。</p>	
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。		<p>備えておきたい食料リスト</p> <p>【主食】 □米(無洗米が便利) □レトルトごはん □粉もの □乾めん □もち</p> <p>【副菜】 □野菜の缶詰 □切干大根などの乾物</p> <p>【その他】 □ドライフルーツ □水 □お茶 □チョコレート □砂糖 □塩 □みそ</p> <p>【主菜】 □乾燥豆 □カレーなどのレトルト食品</p>		<p>手洗いも完璧</p>		<p>③ぶた肉</p> <p>①牛乳 ③スキムミルク チーズ</p> <p>③にんじん</p>	
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		<p>【調理器具】</p> <p>□お茶パック □お茶 □お湯 □お水 □お塩 □お醤油 □お味噌</p>		<p>2学期も手洗いや身支度をしっかりと、給食当番をしましょう。</p>		<p>③玉ねぎ 枝豆 ブルーニンニク</p> <p>④みかん パイン 黄桃 りんご</p> <p>②米 ③じゃがいも</p>	
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		<p>【調味料】</p> <p>□だし □醤油 □味噌 □塩 □砂糖 □お酢</p>		<p>手洗いも完璧</p>		<p>③油</p> <p>③オールスパイス カレー粉 塩</p>	
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		<p>【その他】</p> <p>□お茶 □お湯 □お水 □お塩 □お醤油 □お味噌</p>		<p>手洗いも完璧</p>		<p>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</p>	
その他調味料	だしや調味料など		<p>【その他】</p> <p>□お茶 □お湯 □お水 □お塩 □お醤油 □お味噌</p>		<p>手洗いも完璧</p>		<p>小学生 716 kcal 25.2 g 2.0 中学生 944 kcal 33.0 g 2.5</p>	
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分			魚 卵 豆 豆製品 小魚 海草	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう						きのこ類 種実類	

日(曜)	5日(月)		6日(火)		7日(火)		8日(木)		9日(金)			
こんだてめい	<p>④もやしとほうれん草のナムル</p> <p>②白ごはん ③肉じゃが</p>		<p>⑤春巻き</p> <p>④鶏飯の具 一食さきのみり</p> <p>②麦ごはん ③鶏飯の汁</p>		<p>⑤メープルゼリー</p> <p>④チリコンカン</p> <p>②コッパン ③具ださんスープ</p>		<p>⑤十五夜ゼリー</p> <p>④みたらし里芋</p> <p>②麦ごはん ③お月見汁</p>		<p>④イタリアンサラダ</p> <p>②コッパン ③ミートソースパグェティ</p>			
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。		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。ごはんは鶏飯の具とお汁・さきのみりをのせて食べましょう。		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。		今日は、十五夜にちなんで「みたらし里芋」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、でんぷん質の他、食物せんいやミネラルも多く含まれます。		今日は、給食の中でも人気の「ミートソースパグェティ」です。パグェティは細長い麺状のロングパスタのことである太さのものがあります。その他パスタなどいろいろな形を楽しむショートパスタもあります。			
おもに休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		1群 ④とり肉 錦糸卵 2群 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり		1群 ③ベーコン ④大豆 2群 ④ぶたひき肉 白いんげん豆 ①牛乳 ④チーズ ⑤寒天		1群 ③とり肉 豆腐 卵 2群 ①牛乳 ⑤寒天		1群 ③ぶたひき肉 高野豆腐 2群 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 ③にんじん さやいんげん 4群 ④ほうれん草 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群 ③④⑤にんじん ④葉ねぎ 4群 ④つぼづけ ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが		3群 ③ほうれん草 ④にんじん パセリ ③キャベツ ④玉ねぎ にんにく		3群 ③にんじん ほうれん草 4群 ③えのきたけ しいたけ ⑤うんしゅうみかん果汁 ぶどう果汁		3群 ③にんじん トマト 4群 ③玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ④⑤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 ②米 ③じゃがいも さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油		2群 ②米 ④さとう ⑤はるさめ でんぷん 小麦粉 米粉 ④⑤油		2群 ②コッパン ③じゃがいも ④⑤さとう ⑤メープルシュガー ③④油		2群 ②米 ③白玉団子 ④里芋 でんぷん ④⑤さとう ④油		2群 ②コッパン ③スパゲティ ③④さとう ③油 ③④オリーブオイル			
その他調味料	③みりん ③④しょうゆ ④米酢		③とりがらすープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩		③とりがらすープ しょうゆ 白ワイン コンソメ ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 一味唐辛子 ③④塩 こしょう		③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん		③チキンパイオン 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	624 kcal	23.9 g	1.7	小学生	670 kcal	21.0 g	2.4	小学生	692 kcal	22.0 g	2.2
	中学生	828 kcal	30.9 g	2.2	中学生	850 kcal	27.1 g	3.3	中学生	870 kcal	28.0 g	2.9
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物		魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 きのこ類 いも類		魚 卵 豆製品 小魚 果物 きのこ類 種実類		魚 豆 乳製品 小魚 きのこ類 種実類		魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 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	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	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ポークビーンズ	④ひじきとくみの和え物 ②白ごはん ③キムチうどん	⑤マーシャルビーンズ 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
今日の献立について	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。とくに、にんじん、れんこん、ごぼうなどの食材を炒めてから煮るが、他の煮物とは少し違います。博多弁の「がめくり込む」(寄せ集める)から「がめ煮」ともいわれています。	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。	ひじきは、食物繊維や鉄がとても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。	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、「もりがつお」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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ(卵抜) 2群 ①牛乳 ⑤ひじき	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④きびなご 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海藻ミックス(こんぶ・赤とこ・白とこ) ⑤脱脂粉乳 寒天</small>	③ぶた肉 油揚げ ④赤みそ 麦みそ ①牛乳 ④ひじき	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) パーコン ④かつおフレーク ⑤大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳
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 ③④にんじん ④小松菜 4群 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にんじん ④赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ④しょうが	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小松菜 いら 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	③にんじん チンゲン菜 ④パセリ 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
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 ③④⑤さとう 6群 ③油 ④⑤ごま	②米 ③じゃがいも 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うどん ③油 ③④ごま油 ④くるみ	②コッパン ③ミートボール(でんぷん・水あめ) ⑤さとう ③④⑤油
その他調味料	③みりん ③④⑤しょうゆ ④米酢	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 ③④しょうゆ ④米酢	③とりからスープ 酒 みりん ③④しょうゆ ④米酢 ゼラチン	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
栄養価	小学生 629 kcal 23.0 g 2.6 中学生 0 kcal 0.0 g 0.0	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 632 kcal 22.7 g 2.1 中学生 825 kcal 29.2 g 2.7	小学生 669 kcal 24.6 g 2.7 中学生 871 kcal 31.9 g 3.6
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海藻 種実類 果物	魚 卵 豆製品 小魚 果物	魚 豆 乳製品 小魚 きのこ類 いため類	卵 豆製品 小魚 海藻 果物 きのこ類 いため類

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 ★★★★★★★★	④焼き肉どんぶりの具 ②白ごはん ③なすのみそ汁	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	秋分の日 ★★★★★★★★
今日の献立について	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ったことになりました。	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。	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。	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、血液をさらさらにしてくれる働きがあります。	秋分の日 秋分の日
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ(卵抜) 2群 ①牛乳 ⑤ひじき	③油揚げ ③④麦みそ ④ぶた肉 きゅうり肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶたひき肉 ④とり肉 麦みそ ①牛乳	③卵 ④タラ 麦みそ ⑤かつおぶし ①牛乳 ⑤わかめ のり アオサ	③ほうれん草 ③④にんじん ⑤かぼちゃ 紫いも えごま
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 ③④にんじん ④小松菜 4群 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	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とうがん 玉ねぎ えのきたけ ③④コーン ④ごぼう キャベツ
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 ③④⑤さとう 6群 ③油 ④⑤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 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ミートボール(でんぷん・水あめ) ⑤さとう ③④⑤油
その他調味料	③みりん ③④⑤しょうゆ ④米酢	③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん	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 しょうゆ 塩 ④ケチャップ	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
栄養価	小学生 626 kcal 24.2 g 1.9 中学生 829 kcal 31.3 g 2.6	小学生 653 kcal 29.7 g 2.1 中学生 814 kcal 38.0 g 2.9	小学生 667 kcal 23.3 g 3.3 中学生 881 kcal 30.0 g 3.8	小学生 667 kcal 23.3 g 3.3 中学生 881 kcal 30.0 g 3.8	小学生 667 kcal 23.3 g 3.3 中学生 881 kcal 30.0 g 3.8
家庭でつってほしい食品	★★★★★★★★	魚 卵 乳製品 小魚 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	肉 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	★★★★★★★★

※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
6(火)	きざみのり	給食センター	学校	14(水)	ヨーグルト	業者	学校
7(水)	メープルゼリー	給食センター	学校	16(金)	マーシャルビーンズ	給食センター	学校
8(木)	十五夜ゼリー	業者	学校	21(水)	みかん果汁	給食センター	学校
12(月)	鉄っこひじき	給食センター	学校	22(木)	えごまふりかけ	給食センター	学校



日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	<td> <td> </td></td>	<td> </td>			

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・朝ごはんなどで生活リズムを溶整えましょう。

～おうちで作ってみませんか？～

《 お茶入りそばろふりかけ(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
でんぶん 適量
揚げ油 適量
薄口しょうゆ 3g
砂糖 3.5g
A みりん 2g
L 水 4g
でんぶん 0.7g | <作り方>
① 里いもは一口大に切り、でんぶ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、でんぶんでとろみをつけてタシを作る。
③ ①の里いもに②のタシをかき混ぜる。 |
|--|---|



《 「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

