



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場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	今日は人気のカレーです。カレーはかまわないでさらさらと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。フルーツ白玉のだんごもよかまないとどにつまらせたりすることがあるので気を付けましょう。	とうがんは、漢字で書くと、「冬の「瓜」という字を使います。寒い季節にできる野菜ですが、かたい皮に守られているため、切らずに食べれば、冬までもつ、ということので「冬」という字が名前についたといわれています。今日はスープに入っています。味わって食べてみましょう。	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるためになり、成長期にしっかりと体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。	野菜には、色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」があります。今日では「緑黄色野菜」としてごまつな、葉ねぎ、にんじん、ほうれん草が入っています。ビタミンAやβカロテンが豊富に含まれていて、皮膚や粘膜を保護する作用があります。	「お茶入りそばふりかけ」は、鹿屋産のお茶を使っています。通常の緑茶より長く蒸すことで渋みを抑えたりまろやかな「かや深蒸し茶」です。お茶の葉をそのまま使用しているため、ほのかにお茶の風味がします。風味を感じながら食べてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 大豆 2群 ①牛乳 ③チーズ	③肉だんご(とり肉) ④たら みそ ①牛乳	③とり肉 ④ぶた肉 大豆 ①牛乳	③ぶた肉 ④油揚げ ①牛乳 ②わかめ	③とうふ 油揚げ ③④とり肉 ④高野とうふ 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 4群 ③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ④みかん缶 もも缶	③ごまつな ③④にんじん ③冬瓜(とうがん) しいたけ はくさい 肉だんご(玉ねぎ) ④枝豆	③にんじん ブロccoli ④パセリ ③キャベツ セロリ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤みかん果汁(中のみ)	③ごまつな 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④もやし	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶 ③大根 ごぼう こんにゃく ④枝豆 しょうが
おもにエネルギー源となる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④白玉だんご ナタデココ さとう ③油	②米 ④でんぷん じゃがいも さとう ③ごま油 ④油	②コッパン ③じゃがいも ③④油 ④さとう	③油 ④アーモンド ③油 ④アーモンド	③油 ④油 ②米 ③でんぷん ④さとう
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク	③チキンブイヨン しょうゆ 酒 こしょう 塩 ④ケチャップ	③ガラスープ コンソメ ③④塩 こしょう ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー	③酒 かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ ④酢	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 675 kcal 24.5 g 1.5g 中学生 854 kcal 31.3 g 1.8g	小学生 648 kcal 21.8 g 2.0g 中学生 819 kcal 27.7 g 2.4g	小学生 575 kcal 31.2 g 2.5g 中学生 801 kcal 40.7 g 3.3g	小学生 602 kcal 22.0 g 2.4g 中学生 772 kcal 28.3 g 3.1g	小学生 613 kcal 25.2 g 2.3g 中学生 779 kcal 32.1 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実	豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 種実	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 きのこと果物 種実	魚 豆類 卵 小魚 乳製品 果物 いも	魚 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこといも 種実

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	さんまの旬は秋です。秋にとれるさんまはまるまると太って脂ののっている。この脂は脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。今日のさんまのみぞれ煮は骨まで食べることができます。	肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。中でもぶた肉には、ビタミンBが豊富に含まれ、疲労回復に役立ちます。	秋の味覚シチューに大豆が入っています。給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、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るようにしましょう。	「まごはやさしい」献立とは、昔から日本でもよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使った献立です。豆類、ごまなどのナッツ類、海藻類、野菜類、果物類、きのこ類、いも類になります。	かみかみ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がありますが、いずれもたんぱく質、脂質、ビタミンが豊富で、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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 みそ ④さんま 2群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③とり肉 ③⑤大豆 ①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 厚揚げ さつまあげ ④大豆 ①牛乳 ④わかめ	③肉だんご(とり肉) ④まぐろ油漬 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 4群 ③しめじ コーン 根深ねぎ ④大根 ⑤キャベツ	③ピーマン ③④にんじん ③キャベツ 玉ねぎ 大豆もやし しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり コーン	③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ 枝豆 ④コーン	③ごまつな ③④にんじん ③ごぼう こんにゃく れんこん しめじ 枝豆 しいたけ ④つぼ漬 ④きゅうり もやし	③チンゲン菜 ③④にんじん ③肉だんご(玉ねぎ) しいたけ はくさい ④ごぼう キャベツ
おもにエネルギー源となる食品	5群 ②米 ③里芋 栗 ④さとう でんぷん 6群 ⑤ごま	②米 ③でんぷん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパン ③じゃがいも さつまいも 栗 小麦粉 ⑤さとう ③マーガリン ③④⑤油	②米 麦 ③里芋 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③さとう 春雨 ③ごま油 ④油 ④マヨネーズ(乳・卵不使用)
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 ④しょうゆ みりん ④塩	③テンメンジャン 酒 塩 トウバンジャン ③④しょうゆ ④酢	③ガラスープ ワイン ③④塩 こしょう ⑤ココパウダー	③酒 ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン しょうゆ 酒 ③④こしょう ④塩
栄養価	小学生 627 kcal 23.3 g 1.8g 中学生 763 kcal 28.0 g 2.2g	小学生 620 kcal 21.8 g 1.9g 中学生 780 kcal 27.6 g 2.7g	小学生 618 kcal 24.9 g 1.7g 中学生 808 kcal 32.1 g 2.2g	小学生 627 kcal 23.6 g 2.1g 中学生 795 kcal 29.9 g 3.0g	小学生 606 kcal 19.3 g 1.7g 中学生 765 kcal 24.5 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	豆 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 豆 卵 小魚 乳製品 果物 いも	魚 豆製品 卵 小魚 海そう その他の野菜 種実	卵 小魚 乳製品 果物	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実

日(曜)	献立表の見かた	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
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>④マーボーなす</p> <p>②白ごはん ③中華風卵スープ</p>	<p>④ひじきのあえもの</p> <p>②白ごはん みそ煮 ③冬瓜(とうがん)の</p>	<p>④鶏飯の具 ⑤春巻き</p> <p>②麦ごはん ③鶏飯スープ</p>	<p>⑤みかん果汁(小学生のみ)</p> <p>⑥黒豆 きなこ クリーム(中学生のみ) ④ビーンズサラダ</p> <p>②コッパパン ③ピリ辛フー</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。	なすの鮮やかな紫色はポリフェノール的一种でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。今が旬のなすをお家でも積極的に食べましょう。	ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりしてから乾燥させて出回ります。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄などが多く含まれています。	鶏飯の具に使われているつぼ漬けは杵(きね)でついた干し大根をつぼで塩漬けにしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした南九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。	「フー」とは、米から作られる平たいビーフンのごとで、ベトナムでよく食べられています。タイでは、クイティオと呼ばれます。今回は、ピリ辛のスープに入れます。野菜やひき肉など、具だくさんのスープです。しっかり食べてください。
おもに体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	③卵 とり肉 とうふ ④ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ	③ぶた肉 厚揚げ みそ	④とり肉 卵 ⑤ぶた肉	③ぶた肉 ④ガルバンゾー 大豆 ⑥黒豆 きなこ クリーム
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	③ほうれん草 ③④にんじん ④にら	③さいいんげん ③④にんじん	④葉ねぎ ④⑤にんじん	③こまつな にんじん
おもにエネルギーの源になる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	③コーン ④なす きくらげ 根深ねぎ にんにく しょうが	③しょうが こんにやく 冬瓜(とうがん) ごぼう ④きゅうり もやし	②米 ④⑤さとう ⑤春雨 小麦粉 だんご 米粉	③根深ねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが 玉ねぎ ④コーン きゅうり 枝豆 ⑤みかん果汁(小学生のみ)
その他調味料	だしや調味料など	③ガラスープ 塩 こしょう ③④酒 しょうゆ ④トウバンジャン 中華だし	③酒 ③④みりん しょうゆ ④酢	③ガラスープ 酒 塩 ③④みりん しょうゆ	③トウバンジャン 酒 ガラスープ ③④しょうゆ 塩 ④こしょう 酢
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 603 kcal 23.6 g 1.9g 中学生 766 kcal 29.8 g 2.2g	小学生 619 kcal 21.4 g 1.9g 中学生 787 kcal 27.2 g 2.5g	小学生 674 kcal 21.1 g 2.0g 中学生 856 kcal 26.9 g 2.8g	小学生 628 kcal 25.1 g 2.8g 中学生 795 kcal 32.0 g 3.7g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 海そう 小魚 乳製品 果物 いも 種実	魚 豆 卵 乳製品 果物	魚 豆 豆製品 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	魚 豆製品 卵 海そう 果物 いも 種実

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	<p>④きびなごの四川風(しせんふう)</p> <p>②白ごはん ③ぶた汁</p>	<p>④こんにやくサラダ</p> <p>②白ごはん パーコン煮 ③かぼちゃの</p>	<p>④和風サラダ</p> <p>②食パン ナポリタン ③スパゲッティ</p>	<p>⑤お月見クレープ</p> <p>④みたらし里芋</p> <p>②白ごはん ③うすくず汁</p>	<p>④切干大根のあえもの</p> <p>②白ごはん ③八宝豆腐</p>
今日の献立について	きびなごは、長さが約10cmの、体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどもが県内で消費されています。今日は四川風で子どもも食べやすいピリ辛に味付けしてあります。きびなごは頭から丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷり摂れます。	かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、濃い野菜の色のもととなる成分は、「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないようにする効果があります。おうちですずんで食べるようにしましょう。	トマトは体に必要な栄養素がたっぷりの野菜の一つです。ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医者が青くなる」ということわざがあるほどです。ガンを防ぐ「リコピン」という成分が多く含まれています。トマトソースとよくからんだスパゲッティを味わって食べてください。	今日は十五夜です。十五夜では豊作を願い、音から、おだんごだけではなく、里芋やさつまいもなどをお供えます。今日は里芋を給食で人気のみたらし里芋にしました。お月見 献立 味わって食べてみてください。	切干大根は、大根を細かく切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長期の保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。栄養やうまみがギュッと詰まっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 厚揚げ みそ	③とり肉 パーコン 大豆	③ぶた肉 ③④大豆 ④みそ	③とり肉 油揚げ ⑤豆乳	③ぶた肉 とうふ
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④きびなご	①牛乳	①牛乳 ③チーズ ④わかめ	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーの源になる食品	③葉ねぎ ③④にんじん ④パセリ	③かぼちゃ ブロッコリー ④にんじん	③トマト ピーマン ③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ	③葉ねぎ さやえんどう ③④にんじん
その他調味料	④酒 しょうゆ 酢 トウバンジャン	③ガラスープ コンソメ ワイン ③④しょうゆ こしょう ④酢 塩	③塩 ケチャップ ソース こしょう ④しょうゆ 酢	③酒 塩 昆布・かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③酒 塩 中華だし ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 629 kcal 23.7 g 2.2g 中学生 798 kcal 29.9 g 2.9g	小学生 635 kcal 20.2 g 1.4g 中学生 803 kcal 25.8 g 1.9g	小学生 640 kcal 26.6 g 2.4g 中学生 850 kcal 35.3 g 3.3g	小学生 696 kcal 19.4 g 1.9g 中学生 861 kcal 24.3 g 2.7g	小学生 599 kcal 22.8 g 1.8g 中学生 757 kcal 28.8 g 2.3g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 卵 海そう 乳製品 果物 種実	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 きのこと	魚 卵 小魚 果物 いも	魚 豆 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	魚 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 いも 種実

※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。(検収をよろしくお願いたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
6(水)	みかん果汁(中のみ)	給食センター	学校で処分	22(金)	みかん果汁(小のみ)	給食センター	学校で処分
13(水)	マーシャルビーンズ	"	"	"	黒豆 きなこ クリーム(中のみ)	"	"
28(木)	お月見クレープ	業者	"	"	"	"	"

※ ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。 B