



# 10月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 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。

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	「ナムル」とは、野菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。ナムルは「野(ナ)」と「物(ブル)」が組合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があります。ナムルの種類は豊富にあり、今日はもやしとほうれん草を使ったナムルです。	ドライカレーとは水分の少ないカレー全般を指す言葉です。日本では、今日の給食のようなごはんにかけて食べるものだけでなく、カレー味のチャーハンやピラフなどもドライカレーに分類されています。	ミートソースは、ひき肉を使ったトマトベースのソースです。日本へは戦後アメリカから伝わってきたとされ、ケチャップやウスターソース、砂糖などで味付けした甘い強いソースです。今日の給食のパンネ以外にも、ドリアやグラタンなど様々な料理に使われています。	こんにゃくには、牛乳の約半分のカルシウムとさつまいも並みの食物繊維が含まれています。不足しがちな二つの栄養素をカロリーの過剰摂取を気にせずに補給できるのがこんにゃくの魅力です。	ブルーベリーには、目に良いといわれる青色の「アントシアニン」という成分が豊富に含まれています。今日は10月10日の「目の愛護デー」にちなんでブルーベリーゼリーを出しています。普段から、目を大切にしましょうね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚あげ 2群 ①牛乳	1群 ③油あげ たまご 2群 ④ぶた肉 大豆	1群 ③ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳	1群 ③大豆 とうふ みそ 2群 ④ぶた肉	1群 ③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ 2群 ④いわし
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群 ③にら こまつな 4群 ③④にんじん ④ピーマン	3群 ③トマト パセリ 4群 ③④にんじん	3群 ③④にんじん 4群 ④チンゲンサイ	3群 ③にんじん はねぎ 4群 ③だいこん もやし
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 ③④さとう	5群 ②米 6群 ③でんぶん ④さとう	5群 ②コッペパン ③パンネ 6群 ③生クリーム 油 オリーブオイル	5群 ②米 ③でんぶん 6群 ③④さとう	5群 ②米 6群 ④でんぶん ④⑥さとう
その他調味料	③酒 みりん ④④しょうゆ ④米酢	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) こしょう ④④塩 ④カレー粉 ケチャップ ソース ④アルゲンフリーカレーフレーク	③赤ワイン ケチャップ ソース ④塩 こしょう ゼラチン	③トウバンジャン ケチャップ ④④しょうゆ 酒	③煮干し(だし) ④しそエキス しょうゆ みりん 塩 ⑤ゆずポン酢
栄養価	小学生 636 kcal 25.5 g 2.0 g 中学生 769 kcal 30.9 g 2.5 g	小学生 642 kcal 28.0 g 1.9 g 中学生 776 kcal 34.0 g 2.4 g	小学生 675 kcal 26.6 g 2.0 g 中学生 833 kcal 32.2 g 2.6 g	小学生 642 kcal 27.5 g 2.2 g 中学生 771 kcal 33.2 g 2.9 g	小学生 666 kcal 25.7 g 2.1 g 中学生 767 kcal 28.7 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	肉 卵 乳製品 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類

日(曜)	献立表の見かた	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
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。	にんじんという名前は、枝分かれしている薬用になんじんの根の形が人間の形に似ていることからつけられており、本来、にんじんは薬用になんじんのことを指します。今日は、かきたま汁に入っています。	今日は、給食の中でも人気メニューであるフルーツポンチです。フルーツポンチに入っている「バイナプル」は1845年にオランダ人によって日本に伝えられました。「バイナプル」は、英語の「バイン(松)」と「アップル(りんご)」が合わさった名前です。	コロシとした丸いカサを持つマッシュルームは、欧米では定番のきのこで、世界中で食べられています。全体が白い「ホワイト種」と全体が茶色い「ブラウン種」があり、日本では白い方が主流です。今日はチキンドリアソースに入っています。	ひじきには、ひじきの芽(め)の部分を集めた「めひじき」と、きのこ部分を集めた「長ひじき」があります。全体が白い「ホワイト種」と全体が茶色い「ブラウン種」があり、日本では白い方が主流です。「長ひじき」は歯ごたえがあり、炒めものや煮物に向いています。給食では、主に「めひじき」を使っていますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・乳製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	1群 ③たまご とうふ 2群 ④とり肉	1群 ③ベーコン 肉だんご(とり肉) 大豆 2群 ①牛乳	1群 ③ベーコン 2群 ④とり肉	1群 ③とり肉 油あげ さつまあげ 2群 ④かつお節
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群 ③はねぎ にんじん 4群 ③えのきたけ ④根深ねぎ しょうが	3群 ③にんじん ブロッコリー 4群 ③たまねぎ しめじ ④みかん パイン もも	3群 ③④にんじん パセリ 4群 ③キャベツ もやし えのきたけ ④たまねぎ ④マッシュルーム	3群 ③にんじん はねぎ ほうれん草 4群 ③たまねぎ 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 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	5群 ②米 6群 ③④でんぶん ④さとう	5群 ②コッペパン ③じゃがいも 6群 ③④さとう ④ナタデココ	5群 ②米 6群 ③④小麦粉 ③③④油 ④生クリーム マーガリン(乳不使用)	5群 ②米 ③うどん 6群 ④さとう ④ごま
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし) 酒 ④④しょうゆ 塩 ④みりん 米酢 トウバンジャン こしょう	③ケチャップ がらスープ トンカツソース ④コンソメ 塩	③がらスープ しょうゆ ④④コンソメ こしょう 塩	③かつお節(だし) こんぶ(だし) ゼラチン ④④しょうゆ 酒 みりん ④米酢
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 650 kcal 27.7 g 2.3 g 中学生 788 kcal 33.7 g 3.0 g	小学生 620 kcal 23.6 g 2.0 g 中学生 761 kcal 28.7 g 2.6 g	小学生 661 kcal 24.1 g 2.8 g 中学生 799 kcal 29.0 g 4.0 g	小学生 633 kcal 27.6 g 2.0 g 中学生 781 kcal 33.7 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 いも類

今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、右表の通りです。検収をよろしくお願いいたします。

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
6日(金)	ブルーベリーゼリー	業者	学校で処分





# 10月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 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。

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	④きびごのかわき風 ②白ごはん ③さつま汁	④海藻サラダ ②白ごはん ③秋の味覚カレー	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	④ごぼうサラダ ②麦ごはん ③親子丼の具	④ほうれん草のアーモンド和え ②白ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮
今日の献立について	10月13日は「さつまいもの日」です。10月はさつまいもの旬であり、「(り)九里より(四)里うまい十三里(9+4=13)」からきています。鹿児島県は、さつまいもの生産量が全国一位です。今日は、さつまい汁に入っています。	今日のカレーには、今が旬のきのこが入っています。きのこには、便秘の改善や生活習慣病の予防に役立つ食物せんいや、疲労回復や美肌効果があるビタミンBなど多くの栄養が含まれています。コリコリした触感も楽しみながら食べてみてください。	とり肉とカシューナッツの炒めに使われているカシューナッツは、栄養満点の食材です。とくに、骨を作るために必要なビタミンDや、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれています。ナッツ類は自然と噛む回数が増えるので、あともきたえられますね。	ごぼうは中国から伝わった野菜で、漢字で「牛蒡」と書きます。中国では、草木の大きなものを表すのに「牛」という字を使います。また、ごぼうは、「勇(ふ)き」という草に似ていて「勇」より大きな植物だったので、「牛蒡」となっただけです。	アーモンドは食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整えたり、腸内の有害なものを体の外に出したりする働きがあり、積極的に摂りたい栄養素の一つです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④きびご 3群 ③にんじん はねぎ	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ④海そう ③にんじん	③ぶた肉 大豆 ④とり肉 ①牛乳 ③チンゲンサイ ④にんじん ③たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが ③根菜ねぎ にんにく ④きくらげ れんこん えだまめ	③とり肉 たまご 油あげ ①牛乳 ③はねぎ ④にんじん ③たまねぎ しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③かぼちゃ にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③たまねぎ こんにゃく しいたけ しょうが ④きゅうり もやし
おもに体の調子を整えるものになる食品	③だいごん こんにゃく ごぼう	③たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ えだまめ にんにく ④きゅうり キャベツ コーン	②コッパン ③クイツイイ ②でんぶん さとう ③ごま 油 ④カシューナッツ ごま油	②米 麦 ③さとう でんぶん ④ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ③じゃがいも でんぶん ④さとう
おもにエネルギーのものになる食品	⑤米 ③さつまいも ④さとう ④ごま 油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	③ごま 油 ④カシューナッツ ごま油	②米 麦 ③さとう でんぶん ④ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ③じゃがいも でんぶん ④さとう
その他調味料	③煮干し(だし) ④みりん ④しょうゆ 酒	③アレルゲンフリーカレーブレイク クチャップ ソース 赤ワイン オールスパイス カレー粉 塩 こしょう ④しょうゆ 米酢	③からスープ トロウパンジャン 塩 こしょう ④しょうゆ みりん ④中華だし	③酒 かつお節(だし) 塩 ④しょうゆ みりん ④こしょう	③みりん 酒 ④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 644 kcal 27.0 g 2.5g 中学生 781 kcal 32.7 g 3.2g	小学生 666 kcal 24.6 g 2.4g 中学生 810 kcal 29.7 g 2.8g	小学生 631 kcal 33.9 g 2.9g 中学生 773 kcal 42.0 g 3.8g	小学生 666 kcal 25.3 g 2.0g 中学生 810 kcal 30.3 g 2.6g	小学生 625 kcal 24.1 g 1.9g 中学生 753 kcal 28.9 g 2.5g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物
日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	④きのこごはんの具 ②白ごはん ③豚汁	④野菜のごま和え ②少なめ白ごはん ③煮込みうどん	④ツナと小松菜のソテー ②食パン ③クリームシチュー	④こんにゃくサラダ ②麦ごはん ③とり肉と大豆のみそ煮	④ミートボールの甘酢あんかけ ②白ごはん ③中華スープ
今日の献立について	秋に旬を迎えるきのこは多く、代表的なものを挙げることも、また、しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどがあります。きのこに含まれるビタミンB群は、栄養素の消化吸収を助け、疲労の回復にも役立ちます。今日は、とんぶりにしてきのこをたっぷり食べてください。	今日の小食には、白ごまがいろいろと、すりごま、わりごまの形で使われています。その中の一つ、わりごまは、香りが良く、少量でもツクが出るのが特徴で、煮物や和えものに入れて深い味わいを楽しむことができます。	しめじは、湿った土地(湿地)に生えることや、木の根元を占領するよに生える(占地)姿から作られたといわれています。味にせがなく、どんな料理にも使えどができるきのことして親しまれ、私たちの生活になじみの深い食材です。今日はシチューに入っています。	大豆は私たちの生活の中に形を変えて登場しています。今日の温食に入っている食材では、厚揚げ、みそ、しょうがが大豆から作られています。様々な形に変化した大豆を味わって食べてください。	パプリカは一般的に赤色や黄色のものも多く、ピーマンと比べると肉みがあり大きめです。これは同じ品種の中でも「ベル型」と呼ばれる形の果実をつける品種であるためで、や皮に厚みがあり、甘み強いのが特徴です。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 厚あげ みそ ④とり肉 油あげ ①牛乳	③とり肉 油あげ ①牛乳	③とり肉 ④ツナ ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 厚あげ 大豆 みそ ①牛乳 ④海そう	③たまご ④肉(だご(とり肉)) ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③はねぎ ④にんじん ③だいごん ④ごぼう こんにゃく しょうが ④しいたけ ④しめじ えのきたけ えだまめ	③にんじん こまつな はねぎ ③たまねぎ 根深ねぎ ④キャベツ きゅうり コーン	③ブロッコリー ④にんじん ④こまつな ③たまねぎ しめじ ④えのきたけ	③さやいんげん ④にんじん ③しょうが ④こんにゃく ④キャベツ たまねぎ えだまめ コーン	③ほうれん草 ④にんじん ④ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ③しいたけ たけのこ ④たまねぎ
おもにエネルギーのものになる食品	⑤米 ④さとう ③油	②米 ③うどん ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②食パン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 ④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま油 ごま	②米 ③はるさめ ④でんぶん ④さとう ③油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ④酒	③みりん 酒 かつお節(だし) ④しょうゆ	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ④塩 こしょう	③かつお節(だし) 酒 ④しょうゆ ④米酢 塩 こしょう	③からスープ 塩 こしょう ④しょうゆ ④ケチャップ 米酢
栄養価	小学生 632 kcal 29.3 g 2.0g 中学生 765 kcal 35.8 g 2.6g	小学生 623 kcal 23.5 g 2.2g 中学生 765 kcal 28.4 g 2.8g	小学生 596 kcal 29.7 g 2.2g 中学生 769 kcal 37.5 g 3.2g	小学生 649 kcal 26.5 g 2.0g 中学生 800 kcal 31.8 g 2.6g	小学生 644 kcal 22.0 g 2.0g 中学生 778 kcal 26.3 g 2.5g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類
日(曜)	30日(月)	31日(月)			
こんだてめい	④かや茶入りふりかけ ②白ごはん ③ぶた肉と大根の煮物	⑤キャベツのこんぶ和え ④かぼちゃ型ハンバーグ ②白ごはん ③きのこスープ			
今日の献立について	さていよいよ日本には、稲作よりも前、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄(しんぼんえい)の家象ともされてきました。今日は、温食に入っています。	10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえば「かぼちゃ」ですが、もともとはかぼちゃが使われていた。ハロウィンがアメリカに伝わった時に手に入りやすいかぼちゃを使ったことが始まりと言われています。今日は、ハロウィンにちなんでかぼちゃ型のハンバーグです。			
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 厚あげ ④とり肉 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ぶた肉 ①牛乳 ⑤こんぶ			
おもに体の調子を整えるものになる食品	④にんじん ④ぜん茶 ③だいごん ④こんにゃく しいたけ ④えだまめ しょうが	③にんじん ほうれん草 ④かぼちゃ トマト ③しめじ えのきたけ コーン ④たまねぎ ④にんにく しょうが ⑤キャベツ			
おもにエネルギーのものになる食品	⑤米 ③さといも ④さとう ③油	②米 ④さとう ③油			
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん	③からスープ こしょう ⑤塩 しょうゆ			
栄養価	小学生 631 kcal 29.0 g 1.8g 中学生 762 kcal 35.5 g 2.2g	小学生 613 kcal 21.8 g 2.1g 中学生 755 kcal 26.8 g 2.6g			
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類			

## 10月は「食品ロス削減月間」です!



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。



## 買いすぎちゃだめ!



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。