

2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。★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ④白菜と小松菜のごま和え ②白ごはん ③★親子丼の具	 ④砂肝のカミカミ揚げ ②白ごはん ③中華つくねスープ	 ④ごぼうのみそマヨ炒め ②少なめ ③★カレーうどん	 ④ブロッコリーソテー ②コッパン ③ベーコンチャウダー	 てんのう たいんじょうび 天皇誕生日 ④ピーナツがらめ
今日の献立について	井戸の「井」という漢字の真ん中に点をつけると「丼」という漢字になります。井戸の中に物を落とすと「どんぶり」という音がすることから、それが変化して「どんぶり」と諷むようになったそうです。どんぶり料理が生まれたのは江戸時代からで、「天どん」が最初のどんぶり料理だという説があります。	砂肝は、にわとりの胃の一部です。脂肪がほとんどなく、主に筋肉でできているためコリコリとした食感が特徴です。今日は下味をしっかり効かせた砂肝と、ポテトを油で揚げて、カシューナッツからめてあります。かむことを意識しながら食べてください。	うどんを作るときには、生地をこねた後必ず寝かせて休ませます。こねたばかりの生地は、小麦に含まれるグルテンというたんぱく質がねじられて硬くなっています。しばらく寝かせることで、グルテンのねじれたところがゆるんで、生地が柔らかく伸びやすくなるのです。	ブロッコリーという名前は、「小さい芽」という意味のイタリア語からきています。キャベツや菜の花と同じアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲きます。主に花のつぼみの部分を食べますが、その下の茎の部分もとても栄養がおいしいです。	きびなごのピーナツがらめ (材料:4人分) きびなご 200g でんぱん 適量 揚げ油 適宜 濃口醤油 大さじ1 酒 小さじ1 本みりん 小さじ2 さとう 大さじ1 煎りピーナツ 大さじ2
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 たまご 油揚げ 2群 ①牛乳	③つくね(とり肉) ④すなごも ①牛乳	③とり肉 ④まぐろフレーク みそ ①牛乳	③④ベーコン 白いんげん豆 ①③牛乳	きびなご 200g でんぱん 適量 揚げ油 適宜 濃口醤油 大さじ1 酒 小さじ1 本みりん 小さじ2 さとう 大さじ1 煎りピーナツ 大さじ2
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん ④小松菜 4群 ③たまねぎ 干しいたけ ④白菜 もやし コーン	③にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ にら ③たまねぎ えのきたけ もやし 白菜 にんにく	③にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④ごぼう コーン	③にんじん パセリ ④ブロッコリー ③たまねぎ しめじ ④コーン	③④ピーナツがらめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぱん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 ③パン粉 さとう ④じゃがいも でんぱん ④カシューナッツ 油	②米 ③うどん ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ③油 生クリーム ③④マーガリン(乳不使用)	①きびなごにでん粉をまがし、油で揚げる。 ②①に加熱した調味料と、砕いた煎りピーナツをからめてできあがり。
その他調味料	③かつお節(だし) 酒 塩 ③④しょうゆ みりん	③とりがらスープ オイスターソース 中華スープ しょうゆ ③④塩	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 アレルゲンフリーカレーソース ゼラチン ④酒 みりん	③コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ	
栄養価	小学生 632 kcal 27.4 g 2.5 g 中学生 779 kcal 33.3 g 3.2 g	小学生 667 kcal 23.8 g 1.7 g 中学生 828 kcal 28.3 g 2.2 g	小学生 674 kcal 22.0 g 2.0 g 中学生 837 kcal 26.6 g 2.6 g	小学生 614 kcal 21.8 g 2.4 g 中学生 757 kcal 26.4 g 3.2 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 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類 いも類	肉 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	献立表の見かた
こんだてめい	 ④キャラメルポテト ②少なめ ③★ハヤシライス	 ④しらたきの中華炒め ②少なめ ③キムチチゲ	 ⑤マーシャルビンズ ④★白身魚フライ ②食パン ③ごぼうのペペロンチーノ	 ④白菜の塩昆布和え ②★わかめごはん ③高野豆腐のたまごとじ	 ④ ① ② ③
今日の献立について	鹿屋市特産の甘くておいしいさつまいも「紅はるか」は、九州で開発された新品種で、これまでのさつまいもよりはるかにおいしいことから「紅はるか」と命名されました。今日は、油で揚げてキャラメルソースからめてみました。	「チゲ」とは、韓国の料理で、「鍋」という意味です。日本では、韓国の人々が「チゲ」というのを聞いて「辛い」という言葉だと勘違いして「チゲ鍋」と言ったりします。これは間違いで「鍋鍋」という意味になってしまいます。今日のチゲは、キムチ入りの優しい辛みの鍋料理です。	「ペペロンチーノ」とは、正式には、「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアリオはにんにく、アリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。今日は、ごぼうが主役の、辛さひかえめのペペロンチーノです。	高野豆腐は、豆腐を寒い冬に外に置いて凍らせ、次にそのままゆかり溶かします。豆腐の中の水分がとけて、スポンジのようになります。これを何度か繰り返すと、豆腐の水分がなくなって、固い高野豆腐になるのです。今では、工場が冷凍庫を使って作られるようになりました。	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のになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③チーズ	③つくね(とり肉) 豆腐 みそ ③④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 ベーコン ④ホキ ⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤スキムミルク	③とり肉 たまご 高野豆腐 さつまあげ ①牛乳 ②わかめ ④塩昆布	魚・肉・卵・豆・乳製品 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 ③にんじん トマト さやいんげん 4群 ③たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	③にら ③④にんじん ④チンゲンサイ ③白菜 大根 根深ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ にんにく ④糸こんにゃく コーン しょうが	③ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく ②食パン ③スパゲティ ④パン粉 ⑤さとう ③オリーブオイル ④⑤油	③葉ねぎ ③④にんじん 小松菜 ③たまねぎ キャベツ 干しいたけ ④白菜 コーン	緑黄色野菜 (色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのご類
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さつまいも さとう 6群 ③④油 ④バター	②米 ③パン粉 ③④さとう ③④油 ごま油	②食パン ③スパゲティ ④パン粉 ⑤さとう ③オリーブオイル ④⑤油	②米 ③さとう ③油	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類
その他調味料	③とりがらスープ ハヤシルウ ワインソース デミグラスソース ケチャップ こしょう	③かつお節(だし) オイスターソース みりん 塩 ③④酒 ④しょうゆ	③ワイン ゼラチン しょうゆ 唐辛子 ③④塩 こしょう ⑤ココアパウダー	②③塩 ③かつお節(だし) 酒 みりん しょうゆ ④ポン酢	だしや調味料など
栄養価	小学生 678 kcal 21.0 g 1.6 g 中学生 843 kcal 24.9 g 2.0 g	小学生 613 kcal 28.0 g 2.2 g 中学生 760 kcal 34.3 g 2.9 g	小学生 678 kcal 27.1 g 2.1 g 中学生 759 kcal 30.0 g 2.5 g	小学生 616 kcal 29.8 g 2.7 g 中学生 759 kcal 36.1 g 3.9 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	家庭でとりましょう

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
28(水)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分

※ 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、左表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

給食だより



南部学校給食センター
令和6年2月

まだまだ寒い日が続いていますね。2月3日は節分です。節分は、冬から春へかわる立春の前日です。季節の移りかわるときので、もともとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

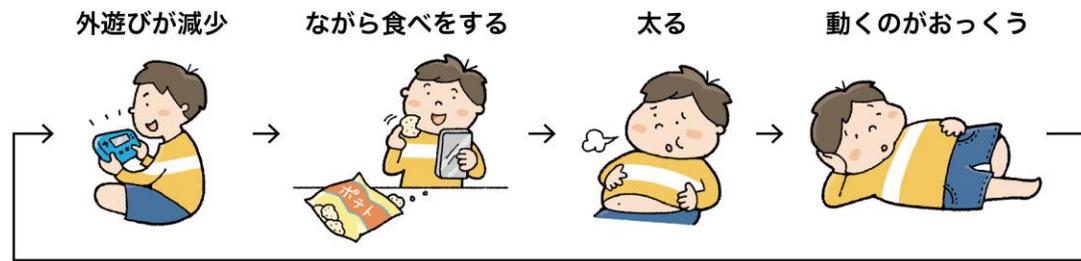
今年1年を健康で過ごせるように食べることを大切にしていきましょう。

健康な食生活について考えよう



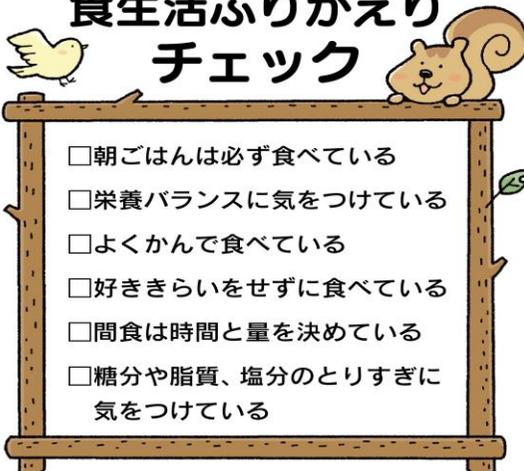
がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

食生活ふりかえりチェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



給食の思い出や給食センターへのメッセージを紹介します！

☆リクエスト給食アンケートに、たくさんの心温まる素敵なメッセージをいただきました。紙面の都合で各中学校1～2名紹介させていただきます。3年生の皆さんは9年間食べた給食とも卒業ですね。これからは自分で食事を準備することも多くなると思います。「自分の健康は自分で守る」ことを忘れずに、給食の献立や食について勉強したことを思い出して毎日を元気に過ごしてくださいね。

花岡中



★給食のおかげで苦手なきのこを食べられるようになりました。9年間給食を作ってください、ありがとうございました。

★今は、あまり給食中に会話をすることはできないけれど、小学生の時にグループを作ってたくさん話したのがいい思い出です。いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。

鹿屋中



★調理員さんいつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。僕は9年間調理員の皆さんに支えられてきました。僕はサラダが好きなのでいつも野菜が多くてうれしいです。

★9年間、いつも給食の時間が楽しみでした。高校になって給食がなくなると考えると寂しいです。いつもおいしい給食を本当にありがとうございました。残り少ない給食、今まで以上に味わっていただきます。

大始良中



★いつも給食がおいしいので、給食時間がとても楽しみになっています。たまに苦手な料理が出てくることがありますが、給食のおかげでいくらか苦手なものも減った気がします。いつもありがとうございます。

串良中



★前半の授業の疲れが吹っ飛んで、後半の授業も頑張ろうと思えます!!

★いつも給食を作ってくださいありがとうございます！苦手なものも出るけど、美味しくいただいています！これからも頑張ってください！

田崎中



★いつも僕たち中学生のために美味しい給食を提供してください、ありがとうございます。この給食のおかげで僕は学校の唯一の楽しみが給食になり、毎日たくさんおかわりをしています。これからも僕たちのために美味しい給食を作れるように府頑張ってください。

上小原中



★いつも給食を作ってくださいありがとうございます。デザートでジャンケンをしたりなど、みんなが笑顔になりながら給食を楽しんでいることが、思い出です。

第一鹿屋中



★△自慢じゃありません。今のところ中学校3年間で給食を残したことがありません。なぜなら、給食がとても美味しく、残したくないからです！給食を食べられるのも残りすくないので、これからも残さず美味しく食べさせていただきます。いつもありがとうございます。

★野菜が苦手な私でも美味しく食べることができました。9年間ありがとうございました。