

令和6年度



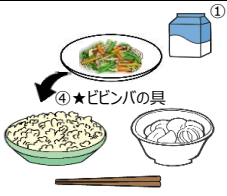
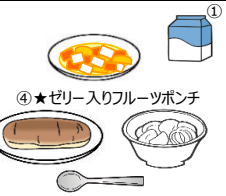
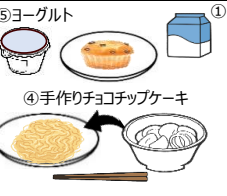
2月分給食予定献立表

Bコース
(小学校)

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3年生によるリクエスト献立です。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	⑤福豆 ④チャプチェ ②ごはん ③青のり卵スープ	④大根サラダ ②ごはん ③★チキンカレー	④★さばのホイル焼き ②ごはん ③白玉団子汁	⑤黒豆きなこ クリーム ④★チーズポテト ②コッパパン ③ミネストローネ	④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③ちゃんぽん
今日の献立について	「節分」とは、季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日に特に大切にされ、行事として今も伝えられています。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくることを考え、それを追い払うために豆まきをするようになったそうです。	大根の種類は、1個わずか20gの「二十日大根」から、1本30kgにもなる「桜島大根」まで、いろいろな種類があります。形も「聖護院大根」のように丸いものや、「守口大根」のように細長いものもあります。一番多く作られているのは、辛みが少なく、みずみずしいのが特徴の「青首大根」です。きょうは、サラダで使われています。	さばなどの背中の青い魚のあぶらには、体にといいと言われるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)がたくさん含まれています。血液をきれいにしたり、肥満を予防したりしてくれます。きょうの「ホイル焼き」の骨は、やわらかくなる処理がしてありますので、骨まで安心して食べてください。	トマトには、「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、たっぷりの栄養が含まれています。免疫力を高めて病気から守ってくれたり、髪の毛や肌をきれいに保つ働きもあります。今日はたくさんトマトを使ってイタリアの家庭料理「ミネストローネ」を作ってみました。	「ちゃんぽん」は、肉や野菜などいろいろな材料を使った長崎県を代表する麺料理です。長崎の中華料理店の店主が、貧しい学生にボリュームがあり栄養のあるおいしい料理を食べさせたいという思いから生まれた料理だといわれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 ④ぶた肉 ⑤大豆	③とり肉 ④まぐろフレーク	③とり肉 油揚げ ④さば みそ	③④ベーコン ⑤きなこ	③ぶた肉 いか
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳 ③青のり	①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	①牛乳	①牛乳 ④チーズ ⑤乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 ③④にんじん ④小松菜	③④にんじん	③にんじん 小松菜 葉ねぎ	③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ	③葉ねぎ ③④にんじん
その他調味料	③④たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ 干しいたけ たけのこ しょうが	③たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく ブルーン ④大根 きゅうり コーン	③白菜 干しいたけ	③キャベツ セロリ マッシュルーム ③④たまねぎ ④コーン	③キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく ④ごぼう きゅうり コーン
栄養価	小学生 615 kcal 29.4 g 2.2 g 中学生 753 kcal 35.5 g 3.0 g	小学生 675 kcal 22.2 g 1.9 g 中学生 840 kcal 27.0 g 2.6 g	小学生 699 kcal 29.9 g 1.9 g 中学生 815 kcal 33.3 g 2.2 g	小学生 614 kcal 21.4 g 2.5 g 中学生 741 kcal 25.4 g 3.0 g	小学生 600 kcal 23.5 g 2.1 g 中学生 741 kcal 28.2 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 乳製品 小魚 果物 種実類	卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 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 豆 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		
こんだてめい		 ④きびなごのピーナッツがらめ ②ごはん ③豆乳なべ		けんこく きねん 建国記念の日 		 ④★ピピンパの具 ②ごはん ③春雨スープ		 ④★ゼリー入りフルーツポンチ ②コッパパン ③ブラウنشチュー		 ⑤ヨーグルト ④手作りチョコチップケーキ ②揚げめん ③皿うどんの具		
今日の献立について		きびなごは、丸ごと食べられるので、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとりとることができます。苦手な人もたべやすいように油でカラリと揚げて、甘辛い味付けにしてみました。歯ごたえもあるので、よくかんで食べてくださいな。				キムチは韓国の漬物です。塩漬けにした野菜を唐辛子などの香辛料と一緒に漬けて作ります。野菜があまりとれなくなる寒い冬にも野菜が食べられるように、保存食として作られるようになりました。		カルシウムは骨を作るのに最も大切な栄養素で、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。しかし、日本人の食事にはカルシウムが不足しているといわれています。なので毎日の給食に牛乳が登場します。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと牛乳を飲んで、丈夫な体をつくりましょうね。		きょうは、給食センターで「チョコチップケーキ」を焼きます。いつもの給食作りより手の込んだ作業なので、約3000個も焼くのはとても大変ですが、給食センターのみなさんで力を合わせて一生懸命作ります。みなさんによるごんでらえますように・・・		
おもに体をつくるものになる食品	1群	③ぶた肉 豆腐 豆乳 油揚げ				③ベーコン ④ぶた肉 卵		③ぶた肉 いんげん豆		③ぶた肉 ちくわ ④卵		
	2群	①牛乳 ④きびなご				①牛乳		①牛乳		①④牛乳 ⑤ヨーグルト		
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 水菜				③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草		③にんじん ブロッコリー トマト		③にんじん 葉ねぎ		
	4群	①白菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ		③たまねぎ きくらげ ④大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが		③たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも みかん		③たまねぎ 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ しょうが				
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	②米		②米 ③春雨		②コッパパン ③じゃがいも 小麦粉		②揚げめん ③でんぶん ③④さとう				
	6群	④でんぶん さとう		④さとう		④りんごゼリー		④小麦粉 はちみつ チョコチップ				
その他調味料	5群	③ごま		③油 ③④ごま油		③マーガリン 油		③ごま油				
	6群	④油 ピーナッツ		④ごま		③チキンブイヨン デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 ビーフシチュールウ		④油				
栄養価	小学生	634 kcal	28.9 g	1.8 g	小学生	568 kcal	23.0 g	2.8 g	小学生	568 kcal	23.1 g	2.5 g
	中学生	784 kcal	35.4 g	2.5 g	中学生	698 kcal	27.8 g	3.7 g	中学生	698 kcal	27.7 g	3.2 g
家庭でとってほしい食品	小学生	595 kcal	23.4 g	1.7 g	小学生	568 kcal	23.1 g	2.5 g	小学生	595 kcal	23.4 g	1.7 g
	中学生	774 kcal	28.4 g	2.0 g	中学生	698 kcal	27.7 g	3.2 g	中学生	774 kcal	28.4 g	2.0 g
		魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類		魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 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 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類				

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(水)	21日(金)
こんだてめい	⑤ブロッコリーのおひたし ④メンチカツ ②ごはん ③高野豆腐の卵とじ	④豚バラ丼の具 ②ごはん ③豆まめみそ汁	④★はるまき ②ごはん ③厚揚げの中華煮	④春雨のサラダ ②ごはん ③豚なんこつのみそ煮	⑤マーシャルピンズ ④ブロッコリーソーテー ②コッペパン ③ペーコンチャウダー
今日の献立について	高野豆腐は、豆腐を寒い冬に置いて凍らせ、次にそのままゆかり溶かします。豆腐の中の氷がとけて、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、工場で冷凍庫を使って作られるようになりました。	「豆まめみそ汁」には、すがたを変えた大豆がたくさん入っています。まずは、ゆで大豆、そして豆腐に油揚げ、豆腐です。最後にみそ汁に欠かせない味噌です。豆腐が入っていることで、まろやかなやさしい味に仕上がっています。	「春巻き」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を食材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。	「豚なんこつのみそ煮」は、ぶつ切りにしたなん骨つきの肉を油で炒め、焼酎で臭みをとった後、大根やこんにゃくといっしょにやわらかく煮た料理です。黒砂糖と生姜をきかせた甘めのみそ味です。胃に気をつけながら食べてください。	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ありおいしいです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 高野豆腐 ⑤つまあげ ③④とり肉 ④ぶた肉 大豆 2群 ①牛乳	③大豆 豆腐 油揚げ みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③厚揚げ ③④ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③白いんげん豆 ③④ベーコン ⑤大豆 ①③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にんじん 葉ねぎ 小松菜 ⑤ブロッコリー 4群 ③キャベツ 干しいたけ ③④たまねぎ	③にんじん 葉ねぎ ③大根 ③④たまねぎ ④ごぼう	③④にんじん ③干しいたけ 枝豆 ③④たけのこ キャベツ ④たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	③④にんじん ③大根 ごぼう こんにゃく しょうが ④もやし きゅうり コーン	③にんじん パセリ ④ブロッコリー ④たまねぎ しめじ ④コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④さとう ④パン粉 でんぷん 6群 ③④油 ⑤ごま	②米 ④さとう ④油	②米 ③④でんぷん さとう ④小麦粉 春雨 ③④ごま油 油	②米 ③さいとも 黒ざとう ④春雨 さとう ③油 ④ごま油 ごま	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤さとう ③生クリーム ③⑤油 ③④マーガリン(乳不使用)
その他調味料	③酒 みりん ③⑤かつお節(だし) ④⑤しょうゆ ③④塩 ④こしょう	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 酒	③中華だし 酒 ③④しょうゆ 塩	③焼酎 ③④しょうゆ ④塩 りんご酢	③コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩 ④しょうゆ ⑤ココパウダー
栄養価	小学生 668 kcal 31.1 g 1.9 g 中学生 851 kcal 38.9 g 2.7 g	小学生 661 kcal 28.1 g 2.2 g 中学生 819 kcal 34.1 g 3.2 g	小学生 627 kcal 22.1 g 1.7 g 中学生 750 kcal 26.4 g 2.1 g	小学生 632 kcal 25.0 g 2.1 g 中学生 783 kcal 30.5 g 2.6 g	小学生 625 kcal 20.6 g 2.1 g 中学生 754 kcal 24.5 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 きのこ類 その他の野菜 果物 いも類 種実類	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 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類

日(曜)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	④ボンデチョコドーナツ ④★甘夏サラダ ②少なめごはん ③★カレーうどん	⑤タルタルソース ④★コロコロチキン南蛮 ②ごはん ③豚汁	④ぶたみそ ②ごはん ③とり肉と大根の煮物	④ひじきのごまヨササラダ ②コッペパン ③ミートボールのケチャップ煮
今日の献立について	うどんを作るときは、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かたくなっています。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、生地がやわらかく伸びやすくなるのです。	今日の給食は、串良小学校6年生、A班のみなさんが家庭科の授業の中で考えてくれた献立です。工夫した点は、五大栄養素がしっかりとれるように貝だくさんの「豚汁」にしたところだそうです。リクエストの多かった「チキン南蛮」との組み合わせで、みなさんにもうこんでもらえそうですね！	豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。材料はその名のとおり、豚肉とみそですが、給食では、香りのいい野菜やピーナッツ、ごまなどを加えています。ごはんといっしょに食べてください。	ごまは、良質の脂質や、ビタミン、鉄分を多く含む栄養価の高い食品です。また、香りがよく、どんな料理に入れても味がよくなります。そのため、気まぐれごとや失敗をうまかくしてわからないようにすることを「ごまかす」というようになったといわれています。
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	③とり肉 ④ぶた肉 厚揚げ みそ ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳	③ぶた肉 ミートボール 白いんげん豆 レドキドニー ④まろフレーク ①牛乳 ③チーズ ④ひじき
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	③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり あまなつ ②米 ③うどん ④さとう ⑤チョコドーナツ(乳・卵) ③④油	③④にんじん 葉ねぎ ④パセリ ③大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく しょうが ④たまねぎ ②米 ③さいとも ④でんぷん さとう ⑤タルタルソース(卵不使用) ③④油	③パセリ ③④にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④キャベツ きゅうり ②コッペパン ③じゃがいも さとう ③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	③かつお節・昆布(だし) カレー粉 セラチン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ③④塩 ④こしょう しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) みりん ③④しょうゆ ④塩 こしょう 米酢	③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん 酒
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 たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) 中学生 737 kcal 22.6 g 2.2 g	小学生 625 kcal 19.1 g 2.2 g 中学生 818 kcal 36.6 g 3.1 g	小学生 641 kcal 29.8 g 2.0 g 中学生 794 kcal 37.0 g 2.6 g	小学生 603 kcal 25.1 g 2.8 g 中学生 737 kcal 30.6 g 3.7 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりまじよう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆製品 小魚 果物

※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。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
3(月)	福豆	給食センター	学校で処分	14(金)	ケーキの「カップ」	入ってきた食缶に重ねて入れる	
5(水)	ホイル焼きの「ホイル」	入ってきた食缶に入れる		21(金)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分
6(木)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校で処分	25(火)	ボンデドーナツ	業者	学校で処分
14(金)	ヨーグルト	業者	業者	26(水)	タルタルソース	給食センター	学校で処分

給食だより



南部学校給食センター
令和7年2月

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがい、効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

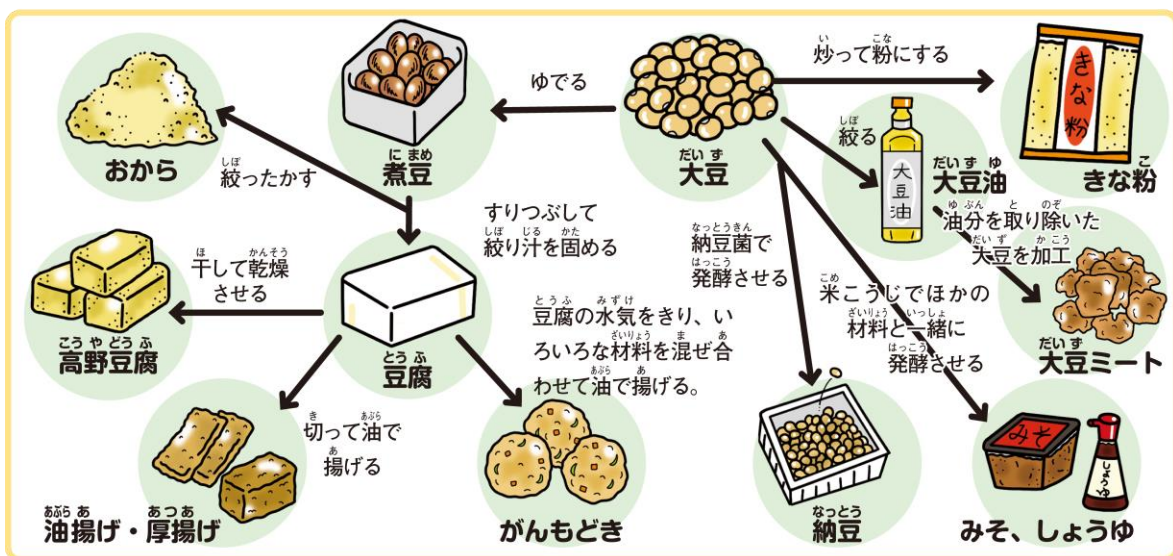
福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



美しい食べ方で食べよう!

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにもとても大切です。はしとわんを使う日本の食事ではとくに次のことに気をつけましょう。

姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

わんを持って食べよう



茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

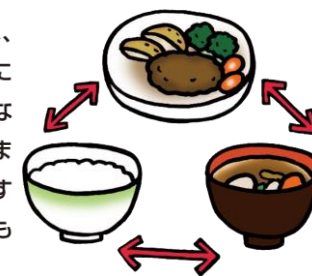


下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がフルに生かれます。

ご飯とおかずを交互に食べよう

「ばっかり食べ」は、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにさせてしまいます。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



作ってみませんか

豆まめみそ汁

材料(4人分)

豆腐	125 g
油揚げ	15 g
大豆水煮	50 g
だいこん	100 g
にんじん	50 g
たまねぎ	50 g
葉ねぎ	25 g
わかめ	2.5 g
豆乳	100 cc
煮干し	適量
麦みそ	60 g

作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 煮えにくい材料から煮る。
- 3 みそで調味し、仕上げにわかめと豆乳を加える。
- 4 ねぎを散らして出来上がり。

※ 豆乳を入れた後は、煮立たせないように気をつけてください。

