

令和6年度



6月分給食予定献立表



Bコース

※ 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)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
こんだてめい	 ④ぶた肉と春雨のごま風味いため ②ごはん ③けんちん汁	 ④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁	 ④フルーツポンチ ②コッペパン ③ペンネのミートソースあえ	 ⑤きゅうりのポン酢和え ④あじフライ ②麦ごはん ③豚汁	 ④ひじきとくるみの和えもの ②ごはん ③とり肉のうま煮
今日の献立について	これからだんだんと暑くなってきますが、夏バテによる食欲不振でだるさやつかれを感じる時は、ビタミンB1の不足が考えられます。ビタミンB1は、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える手助けをします。ぶた肉や玄米、大豆、ウナギなどに多く含まれています。	にらの強い香りのもとである「アリシン」は、ビタミンB1という栄養素の吸収率を高め、体の中で糖分の分解を進める効果があります。また、体を温めたり、胃腸の働きを助けてくれたりします。今日はにらたま汁ににらを使っています。	イタリアでは、小麦粉から作る製品を総称して「パスタ」と言います。その中で、マカロニ類には、ちようちょ型、車輪型、貝がら型など様々な種類のものがあり、ペンネはペン先の形をしたマカロニです。今日はミートソースで和えてあります。	今日は鹿児島県の郷土料理の一つである豚汁です。豚汁は全国各地で食べられていて、「ぶたじる」や「とんじる」と呼ばれています。北海道地方と九州地方では、「ぶたじる」と呼ばれることが多いようです。	ひじきは、くきの部分の「長ひじき」と葉の部分の「芽(め)ひじき」に分かれています。一般的に、長ひじきは歯ごたえがあり、芽ひじきはやわらかく、食べやすいと言われています。今日の和えものでは芽ひじきを使っています。好みや料理に合わせて使い分けられています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 みそ 厚あげ ④あじ ①牛乳	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ①牛乳 ④ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 ③④にんじん 4群 ③ごぼう こんにゃく ③④干しいたけ ④たけのこ 玉ねぎ	③小松菜 にら ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③にんじん パセリ トマト ④玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん パイン もも	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが ⑤きゅうり	③④にんじん ③玉ねぎ えだめめ 干しいたけ ④きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも ④春雨 さとう 6群 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③でんぶん ④さとう ④油	②コッペパン ③ペンネ ③油 生クリーム ④ナタデココ さとう	②米 麦 ④パン粉 小麦粉 ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④くるみ ごま油
その他調味料	③塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④こしょう	③しょうゆ 酒 かつお節(だし) ③④塩 ④ソース オールスパイス カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③かつお節(だし) しょうゆ みりん ④塩 ⑤ポン酢	③酒 みりん かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 587 kcal 22.9 g 1.9g 中学生 737 kcal 27.6 g 2.2g	小学生 605 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 732 kcal 32.8 g 2.4g	小学生 638 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 787 kcal 33.2 g 2.2g	小学生 625 kcal 25.2 g 1.9g 中学生 760 kcal 30.1 g 2.5g	小学生 626 kcal 26.5 g 2.0g 中学生 761 kcal 31.8 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう いも類 種実類	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 その他の野菜 果物

日(曜)	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
こんだてめい	 ④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③わかめうどん	 ④五目きんぴら ②ごはん ③根菜ごまみそ汁	 ⑤ふわっとみかん ④ツナと小松菜のソテー ②コッペパン ③クリームシチュー	 ④くわがめの酢のもの ②麦ごはん ③マーボー豆腐	 ④揚げどりのねぎソースがらめ ②ごはん ③たまごスープ
今日の献立について	ごぼうは、根菜類の中でも食物せんいが多く含まれている野菜です。食物せんいはガンの予防などに効果があります。ごぼうを食用としているのは、日本と韓国だけで、原産地のユーラシア大陸の北部では薬用として使われています。	ごまは加工方法によって、様々に形を変えます。今日はみそ汁に「すりごま」と「ねりごま」を使っています。「すりごま」は、香りが良く、消化吸収が良いことが特徴です。「ねりごま」はごまの加工品の中でも最も栄養の吸収が良いと言われています。	しめじは漢字で「占地、湿地」と書き、あたり一面にたくさん生えるという「占める」と湿った所に生える「湿る」の2つの意味を表します。味にけがないため、和洋中いろいろな料理に合わせることができます。	今日の小食には米酢という種類の酢を使っています。米のうま味をそのまま生かした「米酢」は、ほんのりとした甘味とまろやかな酸味が特徴的です。酢のものやつけもの、マリネなど加熱せずそのままいただく料理に向いています。	トウバンジャンは中華料理の中でも四川料理でよく使われる、ピリッと辛い発酵調味料です。主な原料は大豆や赤とうがらしなどで、辛さを出すだけでなく、コクのある風味と少し酸味のある香りがつきます。今日は揚げどりのねぎソースがらめに使っています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油あげ 2群 ①牛乳 ③わかめ	③厚あげ みそ ④ぶた肉 油あげ ①牛乳	③とり肉 ④まぐろ油漬け ⑤豆乳 ①③牛乳 ②チーズ	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④くわがめ	③ベーコン たまご ④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群 ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン	③④にんじん ④さやいんげん ③だいこん こんにゃく 根深ねぎ しょうが ③④ごぼう ④糸こんにゃく	③玉ねぎ しめじ ④えのきたけ ⑤みかんジュース ③ブロッコリー ③④にんじん ④小松菜	③玉ねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ ④きゅうり コーン	③えのきたけ 玉ねぎ ④根深ねぎ しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん 6群 ③油 ④ごま マヨネーズ(たまご不使用)	②米 ③さといも ④さとう ③ごま油 ③④ごま ④油	②コッペパン ③じゃがいも 小麦粉 ⑤もち粉 さとう ③油 ③④マーガリン(乳不使用)	②米 麦 ③でんぶん ③④さとう ③ごま油 油 ④ごま	②米 ③春雨 ④でんぶん さとう ③④ごま油 ④油 ごま
その他調味料	③酒 かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ みりん ④こしょう	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒	③白ワイン チキンブイヨン コンソメ ③④こしょう ③④⑤塩	③酒 トウバンジャン ケチャップ ③④しょうゆ ④米酢 塩	③がらスープ 中華だし ③④しょうゆ 塩 こしょう ④みりん 米酢 トウバンジャン
栄養価	小学生 632 kcal 23.3 g 2.3g 中学生 781 kcal 27.9 g 2.9g	小学生 642 kcal 27.7 g 2.0g 中学生 781 kcal 33.6 g 2.5g	小学生 664 kcal 29.2 g 2.2g 中学生 796 kcal 35.2 g 2.9g	小学生 638 kcal 29.5 g 2.3g 中学生 772 kcal 35.8 g 2.7g	小学生 655 kcal 26.3 g 2.7g 中学生 800 kcal 31.5 g 3.5g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類	卵 豆 小魚 海そう その他の野菜 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこと類 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、下表のとおりです。(検収をよろしくをお願いします。)

12日(水)	ふわっとみかん	業者	学校	26日(水)	ジョア	業者	業者
21日(金)	マヨネーズ	給食センター	学校	27日(木)	きざみのり	給食センター	学校



B



6月分給食予定献立表



Bコース

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだてめい	 ④ひじきと煮干しのつくだ煮 ②少なめごはん ③きつねうどん	 ④もやしとほうれん草のナムル ②ごはん ③肉じゃが	 ④こんにゃくサラダ ②ごはん ③親子丼の具	 ④お茶入りそばの具 ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	 ⑤ポイルキャベツ ⑥マヨネーズ ④照り焼きチキン ②パンズパン ③ミートボールと豆のケチャップ煮
今日の献立について	きつねうどんは大阪が発祥(はっしょう)と言われています。大阪のあるうどん屋で、うどんに合わせるおかずとして、別の皿で油あげを提供していましたが、客がその油あげをうどんに乗せて食べるようになり、「きつねうどん」が誕生したといわれています。	ほうれん草は「野菜の王様」と言われるほど、私たちの体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。目やかみの毛、皮ふや粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAになるカロテンや貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどがたっぷり含まれている野菜です。	たまごの白身に含まれるリゾチームは、かぜぐすりにも含まれている成分です。殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあります。今日は、温食をごはんにかけて、親子丼にして食べてください。	大豆には、たんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は、臓器や筋肉、皮ふ、髪、血液などを構成する上で欠かせない成分で、肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は「畑の肉」と呼ばれています。今日は、温食に大豆や大豆製品をたっぷり使っています。	今日は、自分で作る照り焼きバーガーです。パンにチキン、キャベツ、マヨネーズをはさんで食べてください。照り焼きチキンの表面がテカテカと光っているのはタレに含まれる糖分によるものなんです。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 油あげ さつまあげ ④かつお節 ①牛乳 ④ひじき 煮干し	③ぶた肉 厚あげ ①牛乳	③とり肉 たまご 油あげ ①牛乳 ④海そう	③とうふ 油あげ 大豆 豆乳 みそ ④とり肉 たまご ①牛乳 ③わかめ	③ベーコン 肉だんご(とり肉) 大豆 ④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にんじん 葉ねぎ ほうれん草 ③玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	③にんじん さやいんげん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく ③④しょうが ④もやし コーン きゅうり にんにく	③葉ねぎ ③④にんじん ③干しいたけ ③④玉ねぎ ④キャベツ コーン えだまめ こんにゃく	③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶 ③だいこん もやし ④えだまめ しょうが	③にんじん ブロッコリー ③玉ねぎ しめじ えだまめ ④にんにく ⑤キャベツ
おもにエネルギーの源になる食品	②米 ③うどん ④さとう ④ごま	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③でんぶん ③④さとう ④ごま ごま油	②米 麦 ④さとう ④油	②パンズパン ③じゃがいも ③④さとう ③油 ⑥マヨネーズ(たまご不使用)
その他調味料	③かつお節(だし) 昆布(だし) ゼラチン ③④酒 みりん しょうゆ ④米酢	③みりん 酒 ③④しょうゆ 塩 ④米酢	③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④米酢 しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ	③ケチャップ がらスープ トンカツソース コンソメ ③⑤塩 ④みりん 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 604 kcal 25.2 g 2.1 g 中学生 741 kcal 30.9 g 2.6 g	小学生 612 kcal 26.5 g 2.0 g 中学生 743 kcal 32.2 g 2.6 g	小学生 625 kcal 26.9 g 2.3 g 中学生 769 kcal 32.3 g 3.1 g	小学生 599 kcal 25.2 g 2.1 g 中学生 724 kcal 30.2 g 2.7 g	小学生 642 kcal 31.1 g 3.1 g 中学生 777 kcal 37.4 g 3.9 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 乳製品 小魚 果物 きのこ類 いも類 雑実類	魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 雑実類
日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	 ④海そうサラダ ②ごはん ③チキンカレー	 ④きびなごのかばやき風 ②ごはん ③さつま汁	 ⑤ジョア(いちご) ④ごまドレサラダ ②黒とうパン スパゲッティ ③ひき肉とごぼうの	 ⑥きざみのり ④けいはんの具 ⑤がね ②麦ごはん ③けいはんの汁	 ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨパン ②ごはん ③とりつくねスープ
今日の献立について	えだまめは未成熟の大豆を収穫したものです。植物の分類上、大豆は豆類に属しますが、えだまめは野菜類に属します。一般的なえだまめは、うぶ毛が白い白毛種ですが、最近では、茶豆や黒豆も流通しています。	「さつま汁」はとり肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理の一つです。江戸時代に行われていたとり同士を戦わせる闘鶏(とうけい)で負けたとりを野菜と煮込んで食べたことが始まりと言われています。	きゅうりは、高血圧予防に効果があるカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の水分量を調整する働きや体を冷やす働きがあるので、これからの暑い時期にほったた体を冷ますのに役立つ野菜です。	今日は、鹿児島県の郷土料理である「鶏飯(けいはん)」と「がね」が登場します。「がね」はさつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げた料理です。見た目が「かに」(鹿児島弁で「がね」)に似ていることからこの名前がつけられました。	今日の小食に調味料としてポン酢を使っています。ポン酢の語源は、オランダ語でかんきつ類の果汁を意味する「ボンズ」です。日本では、ボンズの「ス」の部分に「酢」が当てられ、「ポン酢」という言葉が広まりました。
おもに体をつくるものになる食品	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④海そう	③とり肉 厚あげ みそ ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ ④ひじき ⑤ジョア	④とり肉 たまご ①牛乳 ⑥のり	③つくね(とり肉) とうふ ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③玉ねぎ えだまめ にんにく りんご ④きゅうり キャベツ コーン	③にんじん ③だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	③小松菜 パセリ ③④にんじん ③ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	④葉ねぎ ④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ③干しいたけ つぼ漬け ⑥ごぼう	③ほうれん草 くら ④④にんじん ④葉ねぎ ③干しいたけ ③④玉ねぎ にんにく ④しめじ しょうが
おもにエネルギーの源になる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ④さとう ④油 ごま	②黒とうパン ③スパゲッティ ③油 ④ごまドレッシング(乳・たまご不使用)	②米 麦 ④さとう でんぶん ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油	②米 ③パン粉 さとう ④でんぶん ③ごま油 ④油 マヨネーズ(たまご不使用)
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ③④みりん ④しょうゆ 米酢	③かつお節(だし) ③④みりん ④しょうゆ 酒	③がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 白ワイン ゼラチン	③がらスープ 酒 ③④みりん しょうゆ ③⑤塩	③中華だし 塩 オイスターソース ③④しょうゆ ④酒 ポン酢
栄養価	小学生 639 kcal 24.5 g 2.3 g 中学生 775 kcal 29.5 g 2.8 g	小学生 610 kcal 27.1 g 2.6 g 中学生 738 kcal 32.7 g 3.5 g	小学生 674 kcal 31.1 g 1.8 g 中学生 814 kcal 36.9 g 2.6 g	小学生 609 kcal 21.6 g 2.6 g 中学生 723 kcal 25.3 g 3.7 g	小学生 619 kcal 26.7 g 1.9 g 中学生 754 kcal 32.1 g 2.4 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 緑黄色野菜 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 果物 いも類 雑実類	魚 豆 豆製品 乳製品 その他の野菜 果物 雑実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 雑実類
日(曜)	献立表の見かた				
こんだてめい	 ④ ② ③ 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。				
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。				
おもに体をつくるものになる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品				
おもに体の調子を整えるものになる食品	牛乳・乳製品・小魚・海そう				
おもにエネルギーの源になる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)				
その他調味料	その他の野菜・果物・きのこ類				
栄養価	こく類・いも類・さとう				
家庭でとってほしい食品	油脂(油類)・雑実類				
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				
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう				

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

学校給食では、「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのある料理を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間毎月19日は
食育の日

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

学校給食では、「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのある料理を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



給食だより

南部学校給食センター
令和6年6月

梅雨時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を付けるようにしましょう。

食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

梅雨時の食事に気をつけよう！

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



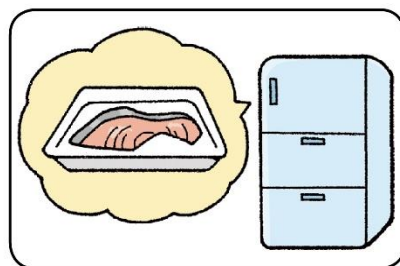
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



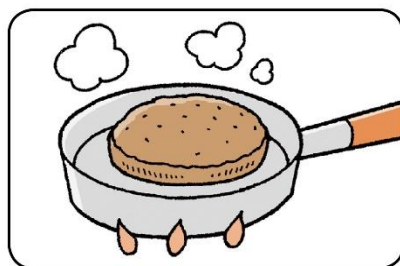
手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



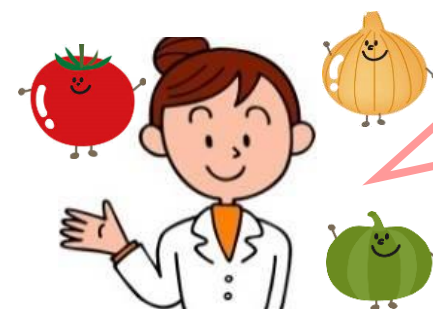
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭で実践していただきたい食育

- ・家族みんなで食卓を囲む
- ・朝ごはんを必ず食べる習慣をつける
- ・お手伝いをさせる
- ・食べ物の大切さを知り、食べ残さないなど

6月4日(火)～10日(月)は『歯と口の健康週間』です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありますか？この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気予防

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉