

令和6年度



7月分給食予定献立表

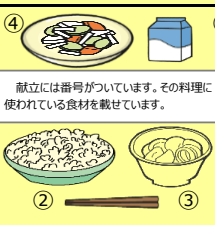
Bコース

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)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「にがうり」は別名「レイシ」、「ツルレイシ」ともいいます。沖縄では、「ゴーヤ」の愛称で親しまれています。独特の苦みがありますが、食べ慣れるとやみつきになるほどおいしいです。また、ビタミンCが豊富で、疲れた体を元気にしてくれます。	しょうがは、日本最古のスパイスとして古くから親しまれています。しょうがに含まれる辛み成分は、強い殺菌効果を持ち、がん予防に大きな期待がされています。また、食欲を増進させ、疲労回復や夏バテ解消に効果的です。でも一度に食べすぎるとお腹をこわしてしまうので、注意しましょうね。	「オクラ」という名前は、実は英語で、日本名は、「陸蓮根」または「青納豆」というそうです。オクラの原産地はアフリカで、栽培には暑いところが適しているようです。なんと、日本の生産量の第1位は鹿児島県なんです。指宿市の「オクラ」は有名ですね。ネバネバに栄養がたっぷり含まれていますよ。	今日は「ごぼう」についてお話しします。シャキシャキとした歯ごたえが特徴のごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんいが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるとされています。そのほかにも、便秘の改善や大腸がんの予防に効果が期待されています。	ハンバーグの起源は、18世紀頃ドイツの港町ハンブルグで労働者に人気のあったステーキから薬草として伝わりました。18～20世紀前半に多くのドイツ人がアメリカに移住しました。彼らがよく食べているひき肉料理をアメリカ人は、「ハンブルグ風ステーキ（ハンバーグステーキ）」と呼ぶようになったそうです。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③とうふ 2群 ④とり肉 ①牛乳 ③わかめ	③油揚げ みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③魚そうめん(たら) ③④油揚げ ④とり肉 さつまあげ かまぼこ ①牛乳	③とり肉 ①牛乳	③ベーコン インゲン豆 ④とり肉 ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③小松菜 にんじん ④にがうり 4群 ③キャベツ えのきたけ	③はねぎ にんじん ③たまねぎ えのきたけ ④根深ねぎ キャベツ しょうが にんにく	③オクラ はねぎ 小松菜 ③④にんじん ③えのきたけ ③④しいたけ ④ごぼう たけのこ 枝豆 ⑤みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	③④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 きゅうり コーン ②米 ③うどん ④さとう	③にんじん パセリ ④トマト ③しめじ ③④たまねぎ ④にんにく しょうが ⑤きゅうり キャベツ ②パンズパン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③④でんぶん 6群 ④さとう ③ごま油 ③④ごま ④油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油	②米 ④さとう ④油	③油 ④マヨネーズ(卵不使用) ごま	③マーガリン クリーム 油
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし こしょう ④しょうゆ 塩 ④みりん 酒	③かつお節・こんぶ(だし) ④みりん しょうゆ 塩 こしょう	②すし酢 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④塩 みりん	③かつお節・こんぶ(だし) カレー粉 アレルギーフリーカレーウー ゼラチン ソース ④しょうゆ りんご酢	③コンソメ こしょう ③④塩 ⑥マイネソース
栄養価	小学生 608 kcal 23.7 g 1.8 g 中学生 787 kcal 30.5 g 2.6 g	小学生 567 kcal 26.7 g 2.1 g 中学生 731 kcal 34.1 g 2.8 g	小学生 591 kcal 24.2 g 2.9 g 中学生 752 kcal 31.2 g 3.9 g	小学生 645 kcal 19.4 g 2.0 g 中学生 827 kcal 24.9 g 2.6 g	小学生 603 kcal 25.0 g 2.6 g 中学生 773 kcal 32.3 g 3.5 g
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこと類 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	「チキン南蛮」は、小樽宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に洋食店のまかない料理として作られたのが始まりといわれています。当時は、「鶏から揚げが酢漬」けと呼ばれる料理だったそうです。その後、タルタルソースをかけ、サラダなどを添える現在のスタイルになり、人気が出てきたようです。	ニラは、「なまけ草」ともよばれています。それは、一度植えると、刈り取った後の株からふたたび新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えるからです。手間がかからず、なまけていても育つことから、「なまけ草」と呼ばれるようになったのだそうです。今日は、豚みそに使っています。	「ベベロンチーノ」とは、正式には、「アーリオ・オーリオ・ベベロンチーノ」といいます。イタリア語でアーリオはにんにく、オーリオは油(オリーブオイル)、ベベ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、辛さひかえめのベベロンチーノです。	「かいのこ汁」という呼び名は、「粥の子」がなまったものです。これは、粥の子、つまりお盆のごちそうとしてお供する白かゆの子(添えもの)の意味からだとされています。大豆や夏野菜、こんぶなどを入れて作られる精進料理で8月14・15日の朝に作って仏前にお供えします。	家常豆腐(かじょう豆腐)は、中国で親しまれている家庭料理のひとつで、中国語では、ジャーランドウフといいます。家庭で、常によく食べられる揚げ豆腐を使った四川省発祥の料理です。家常とは、「家庭の日常」という意味だそうです。
おもに体をつくるものとなる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ みそ 2群 ④とり肉 ①牛乳	③たまご とうふ ④ぶた肉 大豆 みそ ①牛乳 ⑤のり	③とり肉 ベーコン ①牛乳 ③チーズ	③大豆 油揚げ みそ ④プリ ①牛乳 ③こんぶ ⑤わかめ	③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	3群 ③にんじん チンゲンサイ ④パセリ 4群 ③白菜キムチ 大豆もやし しょうが ④たまねぎ	③チンゲンサイ ③④にんじん ④にら ③えのきたけ なめこ キクラゲ ④ごぼう ④しょうが	③パセリ にんじん ③ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく ④みかん パイン もも ③コッペパン ③スパゲティ ④ゼリー ④くらざん ⑤メーブルゼー ③オリーブオイル	③かぼちゃ にんじん はねぎ ③なす ごぼう こんにゃく ④しょうが ⑤きゅうり ②米 ④さとう でんぶん ④油	③根深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン ②米 ③でんぶん ④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油 ④ごま
おもにエネルギーのもととなる食品	5群 ②米 ③トック 6群 ④でんぶん さとう ③ごま油 ③④油 ⑤タルタルソース(乳・卵不使用)	②米 ③でんぶん ④くらざん ④ピーナッツ ごま 油	③コッペパン ③スパゲティ ④ゼリー ④くらざん ⑤メーブルゼー ③オリーブオイル	②米 ④さとう でんぶん ④油	③トウバンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ ④塩 りんご酢
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし 酒 ゼラチン トウバンジャン ③④しょうゆ ④塩 こしょう 米酢	③鶏がらスープ 中華だし しょうゆ ④みりん 酒	③塩 こしょう しょうゆ ワイン ゼラチン とうがらし	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん ⑤ポン酢	
栄養価	小学生 697 kcal 27.8 g 2.3 g 中学生 862 kcal 33.2 g 2.8 g	小学生 606 kcal 27.1 g 2.1 g 中学生 781 kcal 34.9 g 2.8 g	小学生 640 kcal 22.2 g 1.9 g 中学生 816 kcal 28.3 g 2.6 g	小学生 616 kcal 25.6 g 2.2 g 中学生 757 kcal 30.0 g 2.7 g	小学生 638 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 820 kcal 32.8 g 3.1 g
家庭でってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 いも類 種実類	肉 卵 乳製品 小魚 果物 きのこと類 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物

日(曜)	献立表の見かた	16日(火)	17日(水)	18日(木)	衛生に気をつけよう!
こんだてめい	 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。	 ④チャブチエ ②ごはん たまごスープ ③青のり	 ⑤プリン ④魚の茶パン粉焼き ②コッパン ③ミネストローネ	 かのや食育の日 ⑤洋なし ④ブロッコリーのごまドレサラダ ②ごはん ③夏野菜カレー	 清潔なハンカチを毎日用意
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。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食 卓に海藻がよく登場します。このように海藻を 頻りに食べるのは、日本と韓国くらいです。 海藻はエネルギーは控えめですが、鉄や カルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせな い無機質や食物繊維を多く含み、世界でも ヘルシーフードとして注目されています。	今日は、「ホキ」という白身のお魚を使ってい ます。タラの仲間、主にオーストラリアや ニュージーランド海域の水深200メートル から700メートルに住んでいる深海魚で す。大きなひとまと、細長い体特徴の魚で す。日本では、白身魚フライとしておなじみの 食材です。	夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のこと です。夏野菜には、夏バテ・夏風邪の予防が 期待できるビタミンを含む野菜が多くありま す。また、身体を冷やす効果もあります。今 日の給食には、「かぼちゃ」「ピーマン」「トマ ト」「パプリカ」などが登場します。しっかりと食 べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。	 食べる前はせっけんで手洗い
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とり肉 たまご ④ふた肉 ①牛乳 ③青のり	③ベーコン ④ホキ ⑤たまご ①⑤牛乳	③とり肉 ①牛乳 ③チーズ	 よく火を通して食べる
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 ④小松菜 ③たまねぎ ③④にんにく ④白菜キムチ たけのこ しいたけ しょうが	③にんじん トマト 小松菜 ④せん茶 ③たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	③かぼちゃ 黄パプリカ ピーマン トマト ③④にんじん ④ブロッコリー ③たまねぎ にんにく ブルーン ④キャベツ コーン ⑤洋なし	 保管は冷蔵庫で。早めに食べきる
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	②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④はるさめ ③油 ③④ごま油	②コッパン ③マカロニ ④パン粉 ⑤さとう ③④オリーブオイル ⑤油	②米 ⑤さとう ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)	
その他調味料	だしや調味料など	③鶏がらスープ 塩 ③④しょうゆ 酒	③チキンブイヨン コンソメ しょうゆ ③④ワイン 塩 こしょう ④ガーリックパウダー	③アレルゲンフリーカレーウ 塩 こしょう ワイン オールスパイス カレー粉 ケチャップ ソース	
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 582 kcal 27.3 g 2.3 g 中学生 752 kcal 35.2 g 3.1 g	小学生 582 kcal 25.6 g 2.5 g 中学生 710 kcal 30.0 g 3.1 g	小学生 702 kcal 22.9 g 2.1 g 中学生 896 kcal 28.9 g 2.8 g	
家庭でつくる食品	家庭でとりましよう	魚 豆 豆製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類	小魚 海藻 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 きのこ類	

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディション
や激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、
体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこま
めに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にた
くさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液
を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わ
りにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」を いつも気にしよう!



そと 外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の
き 気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が
公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ
指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づ
くりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。
エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりと
ることでその後の水分不足などを予防することができます。
水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して
す 涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そして
エアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり
寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

※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(水)	七夕ゼリー	業者	学校で処分	10(水)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分
5(金)	マイティソース	給食センター	学校で処分	17(火)	プリン	業者	学校で処分
9(火)	おむすびころんちよ	給食センター	学校で処分	18(木)	フローズン洋なし	業者	学校で処分

給食だより



南部学校給食センター
令和6年7月

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を決まった時間にしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



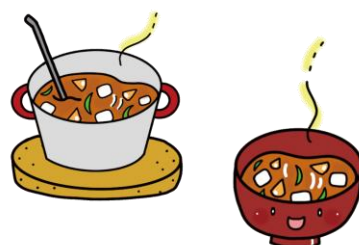
パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミン B₁ が必要です。ビタミン B₁ は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート （おもに体をつくる）	緑の食品を使ったおかず・デザート （おもに体の調子をととのえる）
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

揚げ鶏とゴーヤの揚げがらめ



材料（4人分）

鶏肉	180 g
しお	0.6 g
酒	6 g
片栗粉	適宜
にがうり（正味）	120 g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
三温糖	15 g
みりん	10 g
濃口醤油	15 g
ごま	大さじ1

作り方

- 鶏肉に下味をつける。
- にがうりは、うすくスライスしておく。
- 鶏肉、にがうりにそれぞれ片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 加熱した調味料と、3、ごまをからめてできあがり。

