

令和6年度

9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

暑さに負けないよう		日(曜)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
 三食しっかり食べて		こんだてめい	 ④フルーツ白玉 ②ごはん ③チキンカレー	 ⑤みかん果汁 ④チリコンカン ②コッパパン ③ポトフ	 ④ほうれん草のアーモンドあえ ②少なめ わかめごはん ③肉うどん	 ④オーロラフィッシュ ②ごはん ③とうがんスープ
こまめに水分補給をしよう!		今日の献立について	今日は人気のカレーです。カレーはかまないとさらさらと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気の予防、脳の働きを活性化にするなどたくさんあります。フルーツ白玉のだんごもよくかまないのとどつまらせたりすることがあるので気をつけましょう。	チリコンカンには大豆が入っています。給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。	肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。その中でもふた肉には、ビタミンB ₁ が豊富に含まれ、疲労回復に役立ちます。	とうがんは、漢字で書くと、「冬」の「瓜」という字を使います。暑い季節にできる野菜ですが、かたい皮に守られているため、切らずにおけば、冬までもつ、ということで「冬」という字が名前についたといわれています。今日はスープに入っています。味わって食べてみましょう。
		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	③ウインナー ④ふた肉 大豆 ①牛乳	③ふた肉 ④油揚げ ①牛乳 ②③わかめ	③肉だんご(とり肉) ④タラ みそ 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にんにく 玉ねぎ 枝豆 アップルソース ④みかん もも パイン	③にんじん いんげん ④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤みかん果汁	③こまつな 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④もやし	③チンゲンサイ ③④にんじん ③冬瓜(とうがん) しいたけ キャベツ 肉だんご(玉ねぎ) ④枝豆
		おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④白玉だんご ナタデココ さとう ③油	②コッパパン ③じゃがいも ③④油 ④さとう	②米 ③うどん ③④さとう ③油 ④アーモンド	②米 ④でんぶん じゃがいも さとう ③ごま油 ④油
		その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン オールスパイス ケチャップ ソース アレルゲンフリーカレーフレーク	③ガラスープ コンソメ ③④塩 こしょう ④ワイン ④ケチャップ ソース チリパウダー	③酒 かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④しょうゆ ④酢	③チキンブイヨン しょうゆ 酒 こしょう 塩 ④ケチャップ
		栄養価	小学生 662 kcal 23.5 g 1.7g 中学生 838 kcal 30.1 g 2.2g	小学生 570 kcal 24.4 g 2.9g 中学生 715 kcal 30.8 g 4.0g	小学生 603 kcal 24.6 g 2.5g 中学生 774 kcal 31.6 g 3.3g	小学生 632 kcal 22.2 g 2.0g 中学生 802 kcal 28.0 g 2.6g
		家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこと類 緑黄色野菜 その他の野菜 種実	魚 豆製品 卵 小魚 乳製品 海藻類 きのこ類 種実	魚 豆類 卵 小魚 乳製品 果物 いも	豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 種実

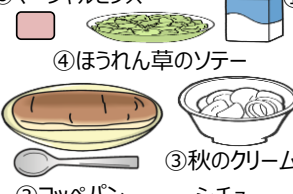
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	 ④きびなごの四川風(しせんふう) ②ごはん ③ぶた汁	 ④こんにゃくサラダ ②ごはん ③かぼちゃのベーコン煮	 ④ビーンズサラダ ⑤黒豆 きなこクリーム ②コッパパン ③ピリ辛フォー	 ⑥きざみのり ④鶏飯の具 ⑤春巻き ②麦ごはん ③鶏飯スープ	 ④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②ごはん ③まごわやさしいみそ汁
今日の献立について	きびなごは、長さが約10cmの体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日は四川風で食べやすいピリ辛に味付けしています。きびなごは頭から丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷり摂れます。	かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といえます。濃い野菜の色のもととなる成分は、カロテンです。「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪に負けないようぶな体をつります。おうちでもすんで食べるようにしましょう。	「フォー」とは、米から作られる平たいビーフンのごとで、ベトナムでよく食べられています。タイでは、クイッタイオと呼ばれます。今回は、ちょっと辛めのスープで味付けしています。野菜やひき肉など、具だくさんのスープです。しっかり食べてください。	鶏飯の具に使われているつば漬は、杵(きね)でついた干し大根をつぼで塩漬にしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした南九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。	「まごわやさしい」献立とは、昔から日本でよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使った献立です。豆類、ごまなどの種実類、海藻類、野菜類、きのこ類、いも類になります。
おもに体をつくるものになる食品	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびなご	③とり肉 ベーコン ①牛乳	③ぶた肉 ④ガルバンソー 大豆 ⑤きなこ ①牛乳 ⑥乳	④とり肉 卵 ③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ⑥のり	③厚揚げ ごぼう団子(卵 卜子 豆腐) みそ ④豚肉 ①牛乳 ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③葉ねぎ ③④にんじん ④パセリ ③大根 ごぼう こんにゃく ③④しょうが ④にんにく 枝豆 根深ねぎ	③かぼちゃ ブロッコリー ④にんじん ほうれん草 ③玉ねぎ セロリ ③キャベツ ④こんにゃく きゅうり コーン	③こまつな にんじん ③根深ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ ④コーン キャベツ きゅうり 枝豆	④葉ねぎ ④⑤にんじん ④つばづけ ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ④パプリカ ③えのきたけ しいたけ ④玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③じゃがいも ④さとう ③④油 ④ごま油	②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ④ごま ごま油	②コッパパン ③クイッタイオ ④⑤さとう ③ごま ④⑤油 ④ドレッシング(ごま油)	②米 ④⑤さとう ⑤春雨 小麦粉 でんぶん 米粉 ④油 ⑤油 ラード	②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごぼう団子(でんぶん さとう) ③ごま ④マヨネーズ(卵不使用) 油
その他調味料	③みりん かつお節(だし) ④酒 しょうゆ 米酢 トウバンジャン	③ガラスープ コンソメ ワイン ③④しょうゆ こしょう ④米酢 塩	③トウバンジャン 酒 ガラスープ ③④しょうゆ 塩	③ガラスープ 酒 塩 ③④みりん しょうゆ ⑤しょうゆ 塩	③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ
栄養価	小学生 626 kcal 24.7 g 2.4g 中学生 795 kcal 31.4 g 3.2g	小学生 576 kcal 21.3 g 1.5g 中学生 724 kcal 26.9 g 2.0g	小学生 602 kcal 25.3 g 2.8g 中学生 751 kcal 32.4 g 3.8g	小学生 632 kcal 20.8 g 2.6g 中学生 817 kcal 26.9 g 3.5g	小学生 601 kcal 25.2 g 2.2g 中学生 764 kcal 32.1 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	豆 卵 魚 海そう きのこと類 乳製品 果物 種実	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 きのこ類	魚 卵 小魚 海そう きのこと類 果物 いも	魚 豆製品 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実	豆 卵 小魚 果物 乳製品

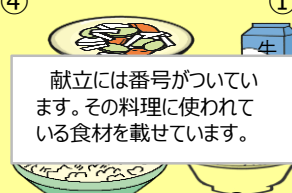
※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
4(水)	みかん果汁	給食センター	学校で処分	17(火)	十五夜ゼリー	業者	学校で処分
11(水)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校で処分	25(水)	マーシャルビーズ	給食センター	学校で処分
12(木)	きざみのり	給食センター	学校で処分	26(木)	マイティソース	給食センター	学校で処分

※ ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。

日(曜)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
こんだてめい	敬老の日 	⑤十五夜ゼリー  ④みたらし里芋 ②ごはん ③沢煮汁	④和風サラダ  ③スパゲッティ ②コッペン ナポリタン	かのや 食育の日  ④マーボーなす ②ごはん ③中華風卵スープ	 ④切干大根の和え物 ②ごはん ③八宝とうふ
今日の献立について	将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう	今日は十五夜です。十五夜では豊作を願い、昔から、おだんごだけではなく、里芋やさつまいもなどをお供えします。今日は里芋を給食で人気のみたらし里芋にしました。味わって食べてみてください。	トマトは体に必要な栄養素がたっぷりの野菜の一つです。ヨーロッパでは「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です。ガンを防ぐ「リコピン」という成分が多く含まれています。トマトソースとよくからんだスパゲッティを味わって食べてください。	なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。今が旬のなすをお家でも積極的に食べましょう。	切干大根は、大根を細かく切り、干して乾燥させて作ります。生の太根では長期の保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。栄養やうまみがギュッと詰まっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よくかんで食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスを整えて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。	③ぶた肉 とうふ	③とり肉 ウインナー	③卵 とり肉 とうふ	③ぶた肉 とうふ
おもに体の調子を整えるものになる食品		①牛乳 ⑤寒天	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	④ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ	①牛乳
おもにエネ ルギーの もとになる食品		③にんじん	④わかめ	③ほうれん草 ③④にんじん	③葉ねぎ きぬさや
その他調味料		③ごぼう 根菜ねぎ しいたけ えのきたけ ⑤みかん果汁 レモン果汁	③④玉ねぎ ③マッシュルーム にんにく しょうが ④キャベツ コーン 枝豆	④にら	③④にんじん
栄養価		②米 じゃがいも ④でんぶん 里いも ④⑤さとう ③④油	②コッペン ③スパゲッティ ④さとう	④なす 根菜ねぎ しいたけ にんにく しょうが	③しょうが 玉ねぎ キャベツ きらげ ④干し大根 きゅうり コーン
家庭でとってほしい食品		③酒 昆布・かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	②米 ③④でんぶん ④さとう ③油 ④ごまごま油	②米 ③④でんぶん ④さとう ③④油 ごま油	②米 ③でんぶん ④さとう ③④ごま油 ④ごま
		③塩 昆布・かつお節(だし) ③④しょうゆ ④しょうゆ 米酢 塩	③塩 ケチャップ ソース セラチン ③④しょうゆ ④しょうゆ 米酢 塩	③ガラスープ 塩 こしょう 酒 ③④しょうゆ④トウバンジャン 中華だし みりん	③酒 塩 中華だし ③④しょうゆ ④米酢
		小学生 609 kcal 18.9 g 1.6g 中学生 761 kcal 23.7 g 2.1g	小学生 661 kcal 27.6 g 2.7g 中学生 846 kcal 35.7 g 3.4g	小学生 588 kcal 24.5 g 2.0g 中学生 746 kcal 30.9 g 2.5g	小学生 578 kcal 22.1 g 1.7g 中学生 730 kcal 27.8 g 2.2g
		魚 豆 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実	魚 卵 豆製品 小魚 果物 いも	魚 海そう 小魚 乳製品 果物 いも 種実	魚 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 いも

日(曜)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
こんだてめい	秋分の日振替休日 	⑤きゅうりの こんぶあえ  ④いわしのしょうが煮 ②ごはん ③ぶきよせ汁	⑤マーシャルピンズ  ④ほうれん草のソテー ②コッペン シチュー	⑤ゆで キャベツ  ④チーズさみフライ ソース ②ごはん 春雨スープ	 ④春雨の酢の物もの ②ごはん ③ホイコーロー
今日の献立について	秋分の日といっても暑さがまだまだ続いています。秋の野菜や果物、新米も出始めてきます。給食でも新米やさつまいも、さといも、きのこなどを多く取り入れています。しっかり食べて暑さを乗りきりましょう。	「吹き寄せ(ふきよせ)」とは、色とりどりの木の葉や実が木枯らして吹き寄せられた様子を表した言葉です。吹き込みご飯や煮物や汁物など、秋の味覚が美しく盛り付けられる料理につけられます。ふきよせ汁には秋にとれるさいもやさつまいも、きのこなどが入っています。	牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期には欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やす必要があります。	さしみは形が笹の葉に似ていることから名づけられました。低カロリーで消化されやすいお肉です。体をくたくたにたんぱく質や疲れをとる成分が多く含まれています。	ホイコーローに入っているピーマンは、夏を代表する緑黄色野菜です。鹿児島市をはじめ東牟婁郡や肝付町で栽培される鹿児島ブランドの野菜です。カロテンやビタミンC、ビタミンB群が含まれています。油で炒めると苦みが減っておいしいですよ。
おもに体をつくるものになる食品		③厚揚げ みそ	③とり肉 ④ウインナー ⑤大豆	③ぶた肉 ④とり肉	③ぶた肉 厚揚げ みそ
おもに体の調子を整えるものになる食品		④いわし	①牛乳 ⑤塩こんぶ	①牛乳	①牛乳
おもにエネ ルギーの もとになる食品		①牛乳 ⑤塩こんぶ	①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	④チーズ	④わかめ
その他調味料		③にんじん 小松菜	③にんじん ④ほうれん草	③にんじん ほうれん草	③ピーマン
栄養価		③しめじ コーン 根菜ねぎ ④しょうが ⑤きゅうり	③玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム しめじ えのきたけ ④コーン	③玉ねぎ もやし しいたけ ④にんにく しょうが⑤キャベツ	③キャベツ 玉ねぎ 大豆もやし ④にんにく しょうが ⑤キャベツ
家庭でとってほしい食品		②米 ③里いも さつまいも ④さとう でんぶん ⑤ごま油	②コッペン ③じゃがいも さつまいも 小麦粉 ⑤さとう	②米 ③春雨 ④小麦粉 パン粉 コーンスターチ さとう	②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨
		③煮干し(だし) 酒 ④しょうゆ みりん ④⑤塩	③チキンブイオン ワイン ③④塩 こしょう コソメ ⑤ココアパウダー	③ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華だし ④ソース 塩	③デンメンジャン 酒 塩 トウバンジャン しょうゆ ④ごまドレッシング
		小学生 582 kcal 21.2 g 2.4g 中学生 710 kcal 25.1 g 3.0g	小学生 609 kcal 25.8 g 2.2g 中学生 760 kcal 32.9 g 2.8g	小学生 601 kcal 25.5 g 2.3 中学生 732 kcal 29.6 g 2.8g	小学生 615 kcal 23.3 g 1.7g 中学生 774 kcal 29.3 g 2.5g
		肉 豆 卵 小魚 乳製品 果物 種実	魚 豆製品 卵 小魚 海そう その他の野菜 種実 果物	卵 魚 小魚 豆製品 乳製品 海藻類 果物 いも 種実	魚 豆 卵 小魚 乳製品 果物 いも

日(曜)	30 日 (月)	献立表の見かた
こんだてめい	④ひじきとくるみのソテー  ③冬瓜(とうがん) ②ごはん のみそ煮	④  ③
今日の献立について	ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりして乾燥させて出回ります。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。桜島近海でも収穫されています。	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	③ぶた肉 厚揚げ みそ	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	④油あげ	牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもにエネ ルギーの もとになる食品	①牛乳 ④ひじき	緑黄色野菜 (色のこい野菜)
その他調味料	③さやいんげん ③④にんじん	その他の野菜・果物・きのこ類
栄養価	③しょうが こんやく 冬瓜(とうがん) ごぼう ④糸こんにやく	こく類・いも類・さとう
家庭でとってほしい食品	②米 ③じゃがいも ③④さとう	油脂(油類)・種実類
	③④油 ④くるみ	だしや調味料など
	③④酒 みりん しょうゆ	小学生 629 kcal 23.2 g 2.0g 中学生 795 kcal 29.6 g 2.7g
		魚 豆 卵 小魚 乳製品 きのこ類 果物

9月16日は敬老の日

昔から受け継がれた和食には栄養素がいっぱいです。みなさんの食事にも取り入れてみませんか。

かんたん さいおもうのしポイント

こんなものを食べていますか? 「まごはやさしい食」のススメ

まめ

まめ、まめせいひんをしっかり食べようね!



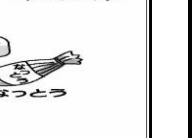
ごま

ごま、くり、くるみ、ナッツなど。植物のたねからのパフーをもらおう。



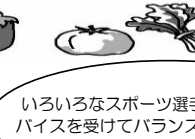
は(わ)かめ

わかめ、のり、ひじきなどの海そうを食べよう。



やさしい

季節の野菜をたっぷり食べよう! 野菜のしゅんをおぼえようね。



さかな

しゅんの魚をいろいろ食べよう! どんなしゅんいの魚を食べているかな?



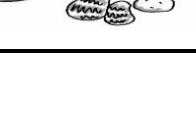
しいたけ

しいたけなどのきのこをたっぷり。



いも

いもも和風にも合います!



いろいろなスポーツ選手も栄養士のアドバイスを受けてバランスを考えた食事しています。



9月 給食だより



令和6年度
鹿屋市立南部学校給食センター

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。
暑さに負けないように朝昼夜ごはんをしっかりと食べてモリモリパワーで乗り越えましょう。

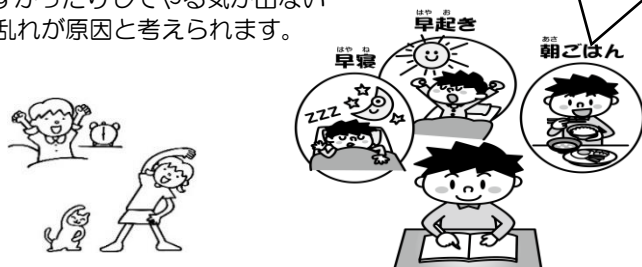
生活リズムを取り戻そう!

熱中症を予防するためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

2学期のはじめのうちは、眠かったり、疲れやすかったりしてやる気が出ない人もいると思います。この不調は、生活リズムの乱れが原因と考えられます。

生活リズムを元にもどすには・・・

- ☆起きたら朝日を浴びること
- ☆朝ごはんをしっかりと食べる
- ☆暑さに注意して外で体を動かすこと



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は「健康増進普及月間」です。成長とともに生涯にわたる健康な体づくりのために次のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう・・・

野菜はビタミン類やミネラル、食物繊維を多く含むことから生活習慣病を予防する効果があります。
毎食1皿以上の野菜料理を食べるようにしましょう。

野菜をとるコツ



★減塩を意識しましょう・・・

食塩の取り過ぎは高血圧をはじめ、さまざまな生活習慣病の原因になります。特に加工食品には食塩が多く含まれています。栄養成分表を確認してとり過ぎないようにしましょう。

減塩のコツ



★カルシウムをとりましょう・・・

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。不足しやすいので心がけてとる必要があります。ビタミンDといっしょにとると体内に吸収されやすくなります。

●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

9月1日 防災の日 「もしもの時」に備えましょう

最近、地震や豪雨などの大規模災害が各地で発生しています。災害が起こると被災地はもちろんその他の地域でも流通システムが乱れ、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから自分の命を守るという意識を持ち、水や食料品、生活必需品を備えておきましょう。行政などからの支援が届くまで3日～1週間かかる場合が考えられます。このことを頭に入れて備蓄品を用意しておくことで安心です。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える

買い足す

食べる 使う

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

9月17日は十五夜です。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、今の暦で9月中旬ごろから10月初めごろ。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期にあたるため秋の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。