

令和6年

7月



よていこんだてひょう

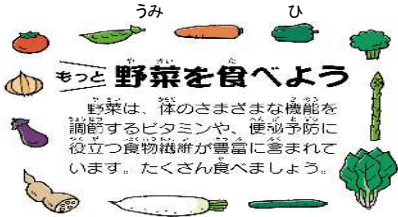
南九州市立学校給食センター
(B献立用)

月			火			水			木			金							
献立名			今月の地場産物の利用について			7月7日は七夕			加工食品等の使用食材			食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。							
エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。			赤字で書いた食材です。 ☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。			 <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祝されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p> <p>げんけい そうめんの原型とも さくべい いわれている「素餅」。</p>			 <p>1日(月)・10日(水)ミートボール 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・馬鈴薯・炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・ナツメグ・黒こしょう・ピロリン酸第二鉄</p> <p>4日(木)魚そうめん たら・米・米麴・醸造用糖類・醸造アルコール・木灰・水・水飴・砂糖・食塩・加工澱粉・トレハロース</p> <p>4日(木)カクテルゼリー 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・りんご果汁・デキストリン・水溶性食物繊維・寒天・水・乳酸Ca・増粘多糖類・ビタミンC・香料・クチナシ黄色素・クエン酸鉄Na・クチナシ青色素・ビタミンB2・ぶどう果汁・酸味料・紅色素・もも果汁・クチナシ赤色素・豆乳・ピロリン酸第二鉄</p>										
は	おもに体をつくるもとになるもの	たんぱく質	オクラ トウがん																
た	おもに体の調子をととのえるもの	ビタミン	すいか ブルーベリー																
ら	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物	ふともやし かわなべぎゅう																
主に使用される調味料です。			ぶたにく こめ だいず																
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質			おちゃ こんにやく																
献立ひとくちメモ			ほししいたけ																
献立の由来や食材の紹介などをします。																			
1	①かつおしぐれ丼 (ごはん・かつおしぐれ丼の具) ②牛乳 ③ちゃんこ汁		2	①ごはん ②牛乳 ③なすのみそ汁 ④にがうりの甘辛煮		3	①セルフタコス風ミートサンド (ドッグパン・タコス風ミートサンドの具) ②牛乳 ③緑のミネストローネ		4	①かわなべ牛のちらし寿司 ②牛乳 ③天の川汁 ④七塔ポンチ		5	①粒チーズパン ②牛乳 ③ラタトゥイユ ④バナナいりこ						
①かつお③とりにく・ミートボール・とうふ・あぶらあげ・みそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ ①たまねぎ・しょうが・コーン・えだまめ ③キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・ふかねぎ・いとこんにやく ①こめ・さとう ①あぶら ①みりん・しょうゆ ③しょうゆ・みりん・とりがらスープ			③あぶらあげ・とうふ・みそ④かつおほらがわ ②ぎゅうにゅう ③なす・ふともやし・ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・ふかねぎ ④にがうり ①こめ④でんぶん・じゃがいも・さとう ①あぶら ③にぼし(だし) ④みりん・す・しょうゆ			①ぶたにく・だいず ③ウインナー・だいず・ひよこめ ①チーズ②ぎゅうにゅう ①たまねぎ・トマト ③にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・キャベツ・パセリ ①ドッグパン・さとう③じゃがいも・シェルマカロニ ①オリーブあぶら ①しお・こしょう・ナツメグ・チリパウダー・ケチャップ・コンソメ ③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう			①ぎゅうに③おそうめん・あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ①しょうが・にんじん・ごぼう・グリーンピース③にんじん・たまねぎ ③オクラ・ほししいたけ④りんご・アロエ・もも ①こめ・さとう④カクテルゼリー ①あぶら ①すしず・さけ・しょうゆ ③かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)・さけ・しょうゆ・しお			③とりにく④だいず ①チーズ②ぎゅうにゅう④にぼし ③たまねぎ・にんじん・キャベツ・ズッキーニ・なす・あかピーマン ③ピーマン・トマト・にんにく④バナナ ①つぶチーズパン④くらざとう ③オリーブあぶら ③コンソメ・しろワイン・しお・こしょう ④しお							
680	26.9	840	31.8	658	24.2	814	28.6	602	29.3	739	35.1	650	22.3	769	25.7	653	32.8	805	39.2
かつおは、縄文時代から食べられてきた、歴史ある魚の一つです。かつおには、たんぱく質やビタミン類、ミネラル類などが豊富に含まれています。給食では、枕崎市に水揚げされたかつおを使い、しぐれ丼の具にしました。ごはんにかけていただきます。			にがうりは、夏を代表する野菜の一つです。苦みの強い野菜ですが、ビタミンCを多く含み、また病気を防ぐ働きがあります。今日は、にがうりをカリッと揚げ、かつお腹皮やじゃがいもと、給食センター特製のタレで、おいしく食べられるよう味付けしました。			ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは、季節ごとの野菜と関係なく作られていて、地方によって様々なレシピがあり、田舎の家庭料理として知られています。今回、給食でもトマトは、みじん切りにして、豆乳と合わせて、ミネストローネを作ります。			七夕には、離ればなれになった織り姫と彦星が、年に一度の七夕にだけ会えるという伝説があります。今日は少し早いですが、七夕にちなみ、かわなべ牛を使った「ちらし寿司」や、オクラや魚そうめんを使い、天の川に見立てた「天の川汁」、華やかな「七塔ポンチ」です。			ラタトゥイユは、フランス南部 プロバンスやニースの郷土料理です。ピーマン・ズッキーニなどの夏野菜をたっぷりと、煮込み料理です。まもなくパリオリンピックやバレーボールが開催されます。開催地フランスの料理を食べ、選手を応援しましょう。							
8	①きつね丼 (まごはん・きつね丼の具) ②牛乳 ③ひじきとにがうりの佃煮		9	①ごはん ②牛乳 ③南瓜と豆の煮物 ④切り干し大根の酢の物		10	①黒糖パン ②牛乳 ③豆乳スープ ④フィッシュポテト		11	①ごはん ②牛乳 ③夏野菜カレー ④すいかポンチ		12	①ミルクパン ②牛乳 ③麦スープ ④鶏肉とポテトのフライ						
①たまご・かまぼこ・あぶらあげ③かつおぶし ②ぎゅうにゅう③ひじき ①にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・こまつな ③にがうり・にんじん ①こめ・むぎ・さとう・でんぶん③さとう ③こまつな ③しょうゆ・しお・みりん・とりがらスープ・こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ③しょうゆ・す・みりん			③ぶたにく・だいず・しろいんげん・まめ・あつあげ ②ぎゅうにゅう ③しょうが・かぼちゃ・にんじん・いんげん ④きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん・ふともやし ①こめ③さとう・でんぶん④さとう ③あぶら④ごま・ごまあぶら ③しょうゆ・さけ・しお ④す・しょうゆ			③ミートボール・だいず・とうにゅう④かつお ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・しめじ ③パセリ④たまねぎ・いんげん・コーン・パセリ ①こくとうパン③こむぎ④じゃがいも・さとう ④マーガリン ③とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ④コンソメ・しお・こしょう			③ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう③チーズ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ピーマン・えだまめ ③トマト・りんご④すいか・パイナップル・アロエ ①こめ④ぶどうゼリー ③あぶら ③カレールウ・ウスターソース・しょうゆ・ケチャップ ③あかワイン			③ベーコン④とりにく ②ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③たまねぎ・にんじん・キャベツ ③コーン・えだまめ④パセリ ①ミルクパン③おむぎ④でんぶん・じゃがいも・さとう ④あぶら・ノンエッグマヨネーズ ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ④しお・さけ・ケチャップ・ウスターソース							
666	25.3	824	29.9	631	21.3	781	25.1	615	26.4	760	31.7	644	18.3	797	21.5	680	27.4	840	33.3
にがうりは地域によって、「レイシ」「ツルレイシ」と呼ばれ、沖縄では「ゴーヤ」と呼ばれています。鹿児島県でも「にがごい」と呼ばれます。名前の通り苦みの成分が含まれますが、この苦みが夏バテ予防に効果があります。今日は、ひじきと佃煮にしてみました。			かぼちゃは、カンボジアという南の国から伝わったとされ、「カンボジア」と呼ばれていたものが、だんだん「かぼちゃ」と呼ばれるようになったそうです。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。今日は、白いんげん豆などと煮物にしました。季節の味を楽しみます。			きょうは、野菜たっぷりの豆乳スープです。豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、さらに濾してつくられます。シチューやグラタンなど、いろいろな料理に使われます。豆乳に、にがりをいれて固めたものが、豆腐となります。			すいかのふるさは、アメリカのカラハリ砂漠といわれています。日本へは中国から16世紀に伝わりました。日本の西の地域から伝わった瓜といことで「西瓜」と書きます。今日のすいかポンチには、南九州市産のすいかをたっぷり使い、お届けします。			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体をつくるたんぱく質、それにビタミン類など、みなさんの体の成長や健康にとって大切な栄養素が、たくさん含まれています。また、毎日の給食に欠かせない栄養源です。また、県内産の新鮮な牛乳です。							

15



海の日



16

- ①わかめごはん
②牛乳
③ごまキムチ汁
④揚げタコ



③とうふ・みそ④タコボール

- ①わかめ②ぎゅうにゅう
③にんじん・だいこん・ふともやし・ごぼう・ふかねぎ
③はくさいキムチ

①こめ・むぎ④こむぎこ

③あぶら・すりごま・ねりごま④あぶら・ノンエッグマヨネーズ

①しお③さけ・みりん・とりがらスープ

④ケチャップ・とんかつソース

652

22.3

77.3

25.7

たこは、夏の食品です。関西では夏の時期に食べ、「かごしま旬のさかな」の一つとして、きびなごやうなぎとともに、鹿児島も食物繊維やビタミン類を多く含み、食べる健康によいと、今注目の果実の一つです。今日は、南九州市産の新鮮なブルーベリーを使用しました。自分で、ヨーグルトと和えていただきます。

17

- ①バターパン ②牛乳
③冬瓜のポトフ
④ブルーベリーのヨーグルト和え
(☆ヨーグルト)



③ウインナー

②ぎゅうにゅう④ヨーグルト

③とうがん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース

④ブルーベリー・アロエ

①バターパン③じゃがいも

③あぶら

③しょうゆ・しろワイン・しお・こしょう・とりがらスープ

589

22.0

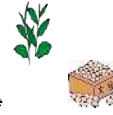
71.9

25.7

ブルーベリーは、果実が濃い紫色をしています。小さな実ですが、食物繊維やビタミン類を多く含み、食べる健康によいと、今注目の果実の一つです。今日は、南九州市産の新鮮なブルーベリーを使用しました。自分で、ヨーグルトと和えていただきます。

18

- ①茶飯
②牛乳
③かいのこ汁
④ぶりの照り焼き



③だいず・あぶらあげ・みそ・こめみそ④ぶりてりやき

②ぎゅうにゅう③こんぶ

①まっちゃ③にんじん・こんにやく・ほししいたけ

③ごぼう・なす・かぼちゃ・ふかねぎ

①こめ

①しお③わふうだし

655

27.2

74.9

29.6

今日の献立は、5月に 学校給食センターで職場体験学習を行った、川辺中 3年 大坪由芽さんが考えました。みんなが大好きなベトナム料理の「ピリ辛フォー」と、さっぱりした味付けの「コールスローサラダ」を組み合わせてみました。夏休みも食事を大切にしましょう。

19

- ①米粉パン
②牛乳
③ピリ辛フォー
④コールスローサラダ



③ぶたにく・だいず・やきぶた

②ぎゅうにゅう

③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・チンゲンサイ

③きくらげ④にんじん・コーン・キャベツ・きゅうり

①こめ③ひらびーん

③ねりごま④コールスローレッシング

③トウバンジャン・しお・さけ・とりがらスープ・しょうゆ

620

25.8

76.2

30.7

今日の献立は、5月に 学校給食センターで職場体験学習を行った、川辺中 3年 大坪由芽さんが考えました。みんなが大好きなベトナム料理の「ピリ辛フォー」と、さっぱりした味付けの「コールスローサラダ」を組み合わせてみました。夏休みも食事を大切にしましょう。

加工食品等の使用食材

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

11日(木)ぶどうゼリー

果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・増粘多糖類・酸味料・香料・ビタミンC・クチナシ・紅麴・クエン酸Na

12日(金)・16日(火)・19日(金)ノンエッグマヨネーズ

食用植物油脂・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香料抽出物

16日(火)白菜キムチ

白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・バブリカ色素・ビタミンB1・水

16日(火)タコボール

たこ・たら・でん粉・砂糖・植物油脂・還元水あめ・食塩・香辛料・水

17日(水)ウインナー

豚肉・豚脂肪・水あめ・食塩・植物性たん白・砂糖・香辛料・加工でん粉・アミノ酸等・リン酸塩(Na)・水

18日(木)ぶりてりやき

ぶり・しょうゆ・砂糖・本みりん・馬鈴薯・生姜・食塩・水

石けんを使って
手を
洗おう!



19日(金)コールスローレッシング

食用植物油脂・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・濃縮レモン果汁・卵黄・アミノ酸・キサンタンガム・加工デンプン・香辛料抽出物・香料



今年は、
パリオリンピック・
パラリンピックが
開催されます♪

給食でも、世界の料理が登場します。どこの国の料理が登場しているか、献立をチェックしてみましょう。そして、給食をしっかり食べ、各国の選手を応援しましょう。



給食センターは、みなさんのサポーターです。いつもおいしい給食で、みなさんのことを応援しています♪

夏ばて
注意