

昼食(学校給食)予定献立表

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠葉中学校・高等学校

		火	水	木	金	
6つの基礎食品群	1	2 中学2-1-③班献立	3 かみかみメニュー	4 中学2-2-④班献立	5	
	献立名	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 焼き鶏丼 ④ 鉄人サラダ ⑤ 根菜汁 成長期の皆さんに必要な栄養素に鉄分があります。鉄は赤血球中のヘモグロビンを構成し、酸素を全身の細胞に運搬する役割があります。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 牛肉コロッケ ④ 五目きんぴら ⑤ コーンスープ 今日の献立は、2年1組3班(笠、室井、大脇、鶴之園)が考えた献立を給食風にアレンジしています。	① かみかみごはん ② 牛乳 ③ ゴーヤチャンプルー ④ 豆腐のみそ汁 ゴーヤは苦み特徴の沖縄野菜(島野菜)です。①戦前から食べている②郷土料理に使用③沖縄の気候・風土に合いよくとれること、が島野菜のきまりです。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 三色どぼろ ④ コンソメスープ(七夕風) ⑤ 大学芋 今日の献立は、2年2組4班(木原、枝廣、木場、岩田)が考えた献立を給食風にアレンジしています。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ さばのみそ煮 ④ 炒り鶏 ⑤ ニラ玉汁 ニラは東アジア原産で、日本でも「古事記」や「万葉集」に記載があり、薬草として古くから利用されてきました。血行をよくし体を温め、胃腸の働きを助けます。
	1群	③鶏肉 ⑤油揚げ みそ	③牛肉 ④豚肉 さつま揚げ ⑤ベーコン	①大豆 ③豚肉 高野豆腐 鰹節 ③卵 ④豆腐 油揚げ みそ	③豚肉 鶏肉 大豆 卵 ④かまぼこ	④さば みそ ④鶏肉 さつま揚げ ④厚揚げ ⑤豆腐 卵
	2群	②牛乳 ③のり ④ひじき	②牛乳 ④ひじき ⑤牛乳 スキムミルク	②牛乳 ①しらす	②牛乳 ③のり ④ひじき	②牛乳
	3群	③インゲン ④ほうれん草 ④⑤人参 ⑤小松菜	③インゲン ④⑤人参	②ゴーヤ ③④人参 ④小松菜	③④人参 ④小松菜	④⑤人参 ④インゲン ⑤にら
	4群	③玉葱 深ねぎ にんにく 生姜 ④キャベツ コーン りんご ⑤大根 ごぼう こんにやく しめじ	③⑤玉葱 ④ごぼう こんにやく ⑤コーン 枝豆	①枝豆 ②玉葱 キャベツ	③ごぼう 枝豆 生姜 ④大根 セロリ	③玉葱 深ねぎ 生姜 ④大根 ごぼう こんにやく ⑤玉葱 キャベツ
	5群	①米 麦 ③はちみつ ④砂糖	①米 麦 ③⑤じゃが芋 ③④砂糖	①米 麦 さつまいも ①③砂糖	①米 麦 ④そうめん ⑤さつまいも ③⑤砂糖	①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋
6群	③④油 ④アーモンド	③④油 ④ごま ⑤バター	①③油	③⑤油	④油	
その他	⑤一味唐辛子					
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/39.5/23.6/2.8	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 886/29.3/25.9/2.6	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 866/36.0/26.1/2.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/30.6/23.0/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 841/41.4/19.8/2.5	
6つの基礎食品群	8 中学2-2-①班献立	9 かみかみメニュー	10 中学2-1-④班献立	11	12 かみかみメニュー	
	献立名	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ とんかつ ④ キャベツとツナサラダ ⑤ ほうれん草のすまし汁 ⑥ 飲むヨーグルト 今日の献立は、2年2組1班(窪田、谷本、乙藤、尾ノ上)が考えた献立を給食風にアレンジしています。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ ポトフ ④ ごぼうナッツサラダ ポトフとはフランスが発祥の料理です。「火にかけた鍋」という意味があり、鍋を弱火にかけたまま畑仕事に出かけ、家に帰ると煮込まれてすぐに食べられるように作られたそうです。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 和風ハンバーグ ④ 豆もやしナムル ⑤ けんちん汁 今日の献立は、2年1組4班(片平、郷原、勝目、松清)が考えた献立を給食風にアレンジしています。	① きなこ揚げパン ② 牛乳 ③ マカロニのクリーム煮 ④ 小松菜の卵とじ 給食で人気の揚げパンです。フレーバーも色々あり、ココア味、抹茶味、キャラメル風味など。皆さんの「推し」味は何でしょうか？ 手をしっかり洗って食べましょう。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 南瓜のそぼろ煮 ④ カミカミ大豆 ⑤ なめこのみそ汁 きのこなどの菌類は、木の根っこに生息し、動物物を分解するという作業によって栄養分をもらい生きています。また、枯れ葉や落ち葉を分解することで、木の生長も助けています。
	1群	③鶏肉 みそ ④カツオツナ ⑤豆腐	③鶏肉 ウインナー 高野豆腐 ④大豆	③鶏肉 ③⑤豚肉 ⑤豆腐	①きなこ ③鶏肉 ひよこ豆 ④ウインナー 卵	③鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ④大豆 ⑤豆腐 みそ
	2群	②牛乳 ⑤わかめ ⑥ヨーグルト	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ③牛乳 スキムミルク ③チーズ 生クリーム	②牛乳 ④田作り煮干し ④青のり粉 ⑤わかめ
	3群	③④人参 ③ブロッコリー ⑤ほうれん草	③④人参 ③ブロッコリー ④アスパラガス	③にら 小松菜 ④⑤人参 ⑤葉ねぎ	③ブロッコリー ③④人参 ④小松菜	③かぼちゃ インゲン ⑤人参 葉ねぎ
	4群	④キャベツ レモン ⑤玉葱 竹の子 えのき	③玉葱 大根 しめじ キャベツ ④ごぼう	③玉葱 えのき 枝豆 ④豆もやし 切干大根 にんにく ⑤大根 ごぼう こんにやく	③玉葱 マッシュルーム ④キャベツ	③玉葱 干し椎茸 生姜 ⑤大根 なめこ
	5群	①米 麦 ④砂糖	①米 麦 ③じゃが芋 ④砂糖	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉	①パン 砂糖 ③マカロニ 小麦粉 ③じゃが芋	①米 麦 ③里芋 でん粉 ③④砂糖
6群	③④油	④アーモンド マヨネーズ	④ごま ごま油	①③④油 ③マーガリン ④油 マヨネーズ	③油 ④アーモンド	
その他	③とんかつソース ケチャップ		④トウバンジャン			
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 931/34.3/27.9/3.0	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/34.1/28.4/2.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 885/33.3/27.8/2.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 883/40.1/35.3/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 881/36.3/22.8/3.0	
6つの基礎食品群	15 海の日	16	17	18 セレクト給食	19 終業式 食育の日	
	献立名	① サフランライス ② 牛乳 ③ チキンソリア風 ④ 小松菜ソテー ⑤ すいかポンチ 砂糖の量はどのくらい？ 	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のカラフル焼き ④ きゅうりとわかめの酢の物 ⑤ 豚汁 きゅうりは江戸時代まで黄色に熟したものを食べており「黄瓜」と書いていました。「胡瓜」とも書きますが、「胡」という字は中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わったことを意味します。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のカラフル焼き ④ きゅうりとわかめの酢の物 ⑤ 豚汁 きゅうりは江戸時代まで黄色に熟したものを食べており「黄瓜」と書いていました。「胡瓜」とも書きますが、「胡」という字は中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わったことを意味します。	① 中華麺 ② 牛乳 ③ ちゃんぽんスープ ④ 鶏の梅カツオ和え ⑤ セレクトデザート 中学校ではセレクト給食を実施します。食べる物を自分で選択する楽しさを持ちながら、しっかりと食べできるようにしましょう。今日は事前に選んでおいたデザートを確認しながら取ってください。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ちよい辛ハヤシルウ ④ ささ身とキャベツサラダ 一学期が終わりました。夏休みに入り、楽しい行事計画もあると思いますが、できるだけ規則正しい生活を送れるように、心掛けて過ごしましょう。その上で、色々な経験・体験をしてください。
	1群	③鶏肉 おから ④ベーコン 油揚げ	③鶏肉 ⑤豚肉 油揚げ みそ	③アジ ⑤豚肉 油揚げ みそ	③豚肉 えび イカ あさり 豆乳 ③かまぼこ ④鶏肉 鰹節	③豚肉 厚揚げ さつま揚げ ④大豆 ⑤豆腐 みそ
	2群	②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ 生クリーム ④ひじき ③人参 ブロッコリー パセリ ④小松菜	②牛乳 ③チーズ ④わかめ	②牛乳 ③チーズ ④わかめ	②牛乳 ③ひじき	②牛乳 ③チーズ
	3群	③玉葱 マッシュルーム にんにく ④キャベツ ⑤すいか パイン みかん 黄桃	③玉葱 コーン 枝豆 ④きゅうり もやし レモン ⑤大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ	③玉葱 えのき 枝豆 ④豆もやし 切干大根 にんにく ⑤大根 ごぼう こんにやく	③玉葱 豆もやし キャベツ 生姜 ③にんにく ④枝豆	③玉葱 セロリ れんこん 枝豆 ③マッシュルーム 生姜 りんご ③④にんにく ④キャベツ きゅうり
	4群	①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ⑤砂糖	①米 麦 ⑤じゃが芋	①米 麦 ⑤じゃが芋	①中華麺 ④でん粉 砂糖 ④じゃが芋 ⑤セレクトデザート	①米 麦
	5群	③バター マーガリン ③④油 ④マヨネーズ	③マヨネーズ ④ごま ごま油	③マヨネーズ ④ごま ごま油	③油	③油 ④マヨネーズ
6群	①サフランライスの素 ③⑤ワイン	①トウバンジャン	①トウバンジャン	③白湯 オイスターソース ④練り梅	③ハヤシルウ デミグラス ④アンチョビ	
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 913/32.1/27.6/2.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 875/37.7/26.4/2.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 847/47.5/32.6/2.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 897/34.3/25.0/2.4		