



令和7年度 A献立(中学校)			3 12-94 (1)3		曽於市学校給食センター	
曜日 月		火	水	*	金	
]'/	8 2 MILK	9 2	10 2 MILK	2 MILK
		始業式				
						えだまめ
こんだて	(名	\$ 5 \$ 40 \$ 5 \$ 5 \$ 40 \$ 100	④ジューシーフルーツ	④もやし炒め	④ハンバーグのきのこソース	④枝豆のレモン和え
(はいぜん	(図)	ご入学・ご進級		(Contraction (
		 おめでとうございます。				
		*	①麦ごはん ③ポーク	①麦ごはん ③麻婆豆腐	①バターパン ③野菜スープ	①麦ごはん ③仲良し丼
		- ma2	カレー			の具
エネルギー(kcal)	小		676 22.5	682 27.5	629 26.6	666 32.8
たんぱく質(g)	中		840 27.2	859 34.3	811 33.5	826 40.6
おもに体をつくる	群 たんぱく質	げんき がっこうせいかつ	③ぶたにく	③ぶたにく とうふ だいず みそ	③ベーコン ④ぶたにく とりにく	③ぶたにく あぶらあげ さつまあげ たまご
もとになるもの	2群	みなさんが元気に学校生活	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④わかめ こんぶ
	無機質	を送れるように、今年度も給食				つのまた キリンサイ
おもに体のちょうし	3群 カロテン	センター職員一同,力を合わせ	(3)にんじん	③にんじん ④あかピーマン あおピーマン	③にんじん ブロッコリー ④トマト パセリ	③にんじん はねぎ
をととのえるもの	4群	安心安全なおいしい給食作り	③にんにく たまねぎ えだまめ りんご		③にんにく たまねぎ もやし キャベツ	③しいたけ たまねぎ ごぼう ④きゅうり
	ピタミンC	に取り組んでいきます。どうぞよ	900 8000 7012 700	たけのこ えだまめ ④もやし コーン	④たまねぎ えのきたけ しめじ	コーン えだまめ キャベツ レモン
M4 10 1 2 1 1 1	5群 炭水化物	ろしくお願いいたします。	①こめ むぎ ③じゃがいも ②さとう	①こめ むぎ ③さとう でんぷん	①バターパン ③じゃがいも マカロニ ④でんぷん さとう	①こめ むぎ ③さとう でんぷん ④さとう
おもにエネルギー のもとになるもの	6群		④さとう③あぶら	③ごまあぶら	マカロニ (4)てんぶん さとう ③あぶら	④さとう③あぶら ④ごま
	脂質	के किए किए किए कीए व		④ごま ごまあぶら	④あぶら	
調味料・そ	の他		③醤油 とんかつソース カレールウ カレーフレーク カレー粉 こしょう	③トウバンジャン 醤油 みりん ④塩 こしょう	③白ワイン 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう ④塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース	③かつお節だし みりん 醤油 塩 ④酢 醤油 塩
ぜひご家原	住でし	給食当番の身支度チェック	魚·豆製品·緑黄色野菜	海藻・果物・芋	卵・乳製品・種実	魚・緑黄色野菜・芋
		・	今日から新しい学年での給	*************************************	***うしく おおすみちょう 給食のパンは、大隅町にある	鶏肉と卵を使う「親子丼」に
		②マスクはきちんとつけましょう	はは、はは、食が始まります。給食はみなさ	ラロの麻安豆腐に入りている とうき 豆腐は、財部町にある「春田トー		AD 24 F / AT 04 5 4 5
		③つめは短く切っておきましょう ④手は右けんできれいに洗いましょう	たの体や心が健やかに成長す	フ店」の手作り豆腐です。朝2時	くれています。コッペパン、黒糖	対し、
メモ	•	⑤清潔な白衣を身につけましょう	るようにと思いが込められてい	30分から作り始め,できたてを	パン,リンゴミルクパンなどたく	で、仲良く、楽しく過ごせるよう
		ESO MO	ます。きまりを守り、衛生面や安	the State of the s	さんの種類があり、それぞれ	た願いを込めて作っています。
			はり。こはりといり、開王回い女 だんかん 全面に気をつけながら給食の	す。1つ1つ大切に作られたお豆	まが、 あじ たの 違った味を楽しめます。	たっぱい とうだい なから たっぱん ともだら なから たっぱん ともだら なから たっぱん ともだら なから たっぱん おん ともだら なから ないと かられる という
			生面に気を がなから和良の 時間を過ごしましょう。	腐です。味わって食べてください	建つた外を米しめまり。	和良時间もお及廷と作良、、来 しく過ごしてくださいね。
			15 2	16 0 2	17 0 2	18 * そおgood給食* ②
		⑤お祝い	Milk	5239h	5)f=1	MILK MILK
		ゼリー		黒糖まめ	211-A (SS)	⑤ゆず ゼリー
こんだつ	7 2	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	④豚肉のしょうが炒め		・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
(はいぜん		(でかり)	中日夏ミガンのサブブ	(Alle Marian)	9/1·14×//	ががかります
(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	/					
			①ミルクパン ②せんいった		(i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	
		①麦ごはん ③たけのこの	③新じゃかの	①麦ごはん ③あおさの	①コッペパン ③春野菜の	①そおのごはん ③そおgood
エネルギー(kcal)	小	 	ミートソース煮 612 26.3	みそ 605 27.7	<u>シチュー</u> 645 32.8	みそ 681 26.2
エネルキー(KCdl) たんぱく質(g)	中	840 31.1	772 32.6	777 36.1	811 40.9	817 30.8
	群 たんぱく質	③あぶらあげ とうふ みそ	③ぶたにく とりにく	③あぶらあげ とうふ みそ	③とりにく	③とうふ あぶらあげ みそ
おもに体をつくる もとになるもの		④ぶたにく だいず たまご ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	④ぶたにく <mark>⑤だいず</mark> ②ぎゅうにゅう	④ベーコン ⑤だいず ②ぎゅうにゅう ③あさり ぎゅうにゅう	④とりにく②ぎゅうにゅう
	2群 無機質	③わかめ	③こなチーズ	③あおさのり	スキムミルク チーズ ⑤スキムミルク	G = 7 /1=7 /
	3群	③にんじん はねぎ	③トマト	③にんじん はねぎ	③にんじん アスパラガス	③にんじん はねぎ
おもに体のちょうし をととのえるもの	カロテン	④にんじん ⑤たまねぎ えのきたけ たけのこ	④にんじん ③にんにく たまねぎ しめじ セロリ	④にんじん にら ③たまねぎ えのきたけ	④こまつな ③にんにく たまねぎ	④にんじん ③たまねぎ さんとうさい しめじ
	4群 ピタミンC	③/こまねさ えのさたり たりのこ ④しょうが たまねぎ なのはな えだまめ ⑤いちこ	③にんにく たまねさ しめじ ゼロリえだまめ ④キャベツ きゅうり なつみかん	④ しょうが キャベツ もやし	④にんにく たまねき ④コーン キャベツ	④たまねぎ きんとりさい しめし④たまねぎ きゅうり ゆず ⑤ゆず
	5群	①こめ むぎ ④さとう	①ミルクパン ③じゃがいも	①こめ むぎ ③さといも	①コッペパン ③じゃがいも	①こめ ③じゃがいも
おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物	⑤さとう のごまな ごと	さとう ④はちみつ	④さとう でんぷん <mark>⑤さとう</mark>	こめこ ⑤さとう ③あぶら	④でんぷん さとう ⑤さとう ④あぶら ごま
のもとになるもの	6群 脂質	④ごまあぶら	③あぶら	④ あぶら	③めぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	(世)的いり こま
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 みりん 酒 塩	③赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 コンソメ ケチャップ ④酢 塩 こしょう	③煮干しだし ④みりん 醤油 酒	③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう ⑤ココアパウダー 塩	③煮干しだし 酢 醤油
		名 · 의 制 口 · 世	· · ·	魚·豆·種実	_	小色. 仰. 海苗
メモ		魚・乳製品・芋 新しい学年になってから1週間	卵·海藻·緑黄色野菜	思・豆・種美 クイズです!ごはんのお茶碗 I 杯に	豆・淡色野菜・果物 はる しゃん きょい 春が旬の野菜,「アスパラガス」	小魚・卵・海藻 給食では,毎月19日の「食育の
		新しい学年になってから1週間がたちますが、1年生のみなさん	新じゃがは3月から6月にか	クイズです!ごはんのお茶碗 杯に なんつぶ こめ はい しょ 付粒のお米が入っているでしょ	春が旬の野菜,「アスパラガス」 は筆のような形をしていて,私た	給食では、毎月19日の「食育の」 日」を中心にそおgood給食を実施
		がたちますが、1年生のみなさん ***うした は給食になれましたか?今日は	けて、完熟前の葉と茎が青い	は、何粒のお米が入っているでしょう?①100粒②1500粒③3000	は筆のような形をしていて、私たいないないでは、私たいないでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	しています。今日は、地元曽於市で
			酸階で収穫されます。普通の じゃがいもに比べると水冷をた	つが、まいかい 粒。正解は③番の3000粒です。日	ちは茎の部分を食べています。ア スパラガスから発見されたことで	でいまり。ラロは、地元音が中でする。
		入字・進級を祝福した お祝い献 立」です。成長すると黄色く花を		本では、一粒のお米に7人の神様が	スハフガスから発見されたことで まっ 名付けられた"アスパラギン酸"	きゅうり, ゆずをふんだんに使いまし
		a to the third	くさん含んでおり、香りが高く、	宿っているという言い伝えがありま	名付けられた『アスハフキン酸』 *いようき という栄養素には疲れを取ってく	た。感謝の気持ちを持って、おいしく
		味がでる采の化を、今日はおいし く食べて楽しんでくださいね。	柔らかいのが特徴です。	す。 粒残さず食べるように心がけ	という未養系には疲れを取ってくれる働きがあります。	いただきましょう。
				Ī	1 いる例にりがりしみり。	ī I



マヤ/干及 AWT(T	1.		すが中子校結長センター		
曜日		月	火	水	木	金		
こんだて名 (はいぜん図)		21 2	22	23 ②	24 2 MILK	25 @MILK		
						⑤清見		
						みかん		
		④わかめのさっと炒め	④コールスローサラダ	④きびなごのピリカラフル	/④ツナマヨサンドの具	④ひじきと苗作りの佃煮		
		Curumy Comment		(comman)		400000円間		
(12.0 C)	OE)							
		①麦ごはん ③みそおでん	①黒糖パン ③鶏肉の	①菱ごはん ③豚汁	①背割りパン ③キャベツと つくねのスープ	①麦ごはん ③肉じゃが		
			ケチャップ煮					
エネルギー(kcal)	小	618 26.7	600 25.8	658 32.8	643 27.3	623 27.7		
たんぱく質(g)	中	761 33.0 ③とりにく あつあげ みそ	764 32.1 ③とりにく ひよこまめ レッドキドニー	817 40.7 ③ぶたにく あぶらあげ みそ	822 34.2 ③とりにく	773 33.9 ③ぶたにく あつあげ		
おもに体をつくる	群 たんぱく質	Scheel an vanil of	マローファットピース だいず ④たまご	(S)(3)(2)(2) (A)(3)(3)(4)(1) (A)(5)	のとから ④かつお	④かつおぶし		
もとになるもの	2群	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		
	無機質	④わかめ しらすぼし	③こなチーズ	④きびなご		④ひじき にぼし		
	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん	③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん	③にんじん はねぎ ④あかピーマン	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん さやいんげん		
おもに体のちょうし をととのえるもの	4群	③だいこん こんにゃく	_	O 14 1	④ハゼリ ③たまねぎ しめじ もやし キャベツ	③しょうが たまねぎ しいたけ		
	4 日 ピタミンC	④しょうが			④たまねぎ コーン	こんにゃく ④きくらげ ⑤みかん		
	5群	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう	①こくとうパン ③じゃがいも	①こめ むぎ	①コッペパン ③でんぷん さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう		
おもにエネルギー	炭水化物	④さとう	④さとう	④ でんぷん さとう	パンこ マカロニ ④でんぷん	④さとう		
のもとになるもの	6群 脂質	④ごまあぶら ごま	③あぶら④あぶら	③あぶら ④あぶら ごまあぶら	④あぶら ノンエッグマヨネーズ	③あぶら ④ごま ごまあぶら		
		③かつお節だし 醤油 酒	④めいら ③鶏ガラスープ ケチャップ ウスター	④めいら こまめいら③かつお節だし	③塩 鶏ガラスープ 醤油 こしょう	③酒 醤油 かつお節だし		
調味料・その他		④醤油 みりん	ソース 醤油 酒 塩 こしょう ④酢 塩	④トウバンジャン 酒 酢 醤油	④塩 みりん 醤油	④みりん 醤油 酢		
ぜひご家庭で!		緑黄色野菜·卵·果物	豆製品·海藻·種実	魚·乳製品·芋	海藻·果物·種実	緑黄色野菜·豆·果物		
		わかめは昆布やひじき、海苔など	給食の前にきれいに手を洗いまし	きびなごは鹿児島県の特産品の	キャベツには年に数回"旬"があ	清覚みかんは,温州みかんとオレ		
		の仲間です。葉の部分はわかめ、茎			り,3月~5月を「春キャベツ」,7月~	ンジをかけ合わせてできた、日本		
		の部分を茎わかめ、根元をめかぶ	曽に見えない細菌やウイルスがつ	ような模様があり、鹿児島弁で帯を		発祥のみかんです。皮が普通の		
メモ	•	として食べています。海の中の栄養	いていることがあります。体の中に	「きび」,小魚のことを「なご」と呼ぶ		みかんに比べて分厚いのでナイ		
		を取り込んですくすく育ったわかめ	細菌やウイルスを持ち込まないよう	ことからその名がつきました。カルシ		フでカットして食べられます。		
		にはカルシウムや鉄分などたくさん	に、食事の前、家に帰った時などこま		えらかい特徴があるので,生で食べ	てジューシーな味わいを楽しんで		
		の栄養が入っています。	めに手を洗うことが大切です。	歯を丈夫にしてくれます。	るのもおすすめです。	くださいね。		
		28 2	29	30 ②	7/ 577 hà	7. 4) 5.		
		Milk	Luin V	MILK	献立表	の見方		
		(5)ヨーグルト	昭和の					
こんだて	T A	(4)きゅうりのごまマヨ ^流 え	натиол	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	その自の献立名が書いてあります。			
		生きゆうりのこまマヨ和え		④焼肉炒め				
(はいぜん図)					配膳の仕方を絵で示していますので、配膳の参考に			
				*25	してくださいね。			
		①麦ごはん ③厚揚げの		①雑穀ごはん ③あさりと小松	ω			
		中華炒め		菜のみそ汁				
エネルギー(kcal)	中	641 27.2 862 36.6	毎月19日を中心に,	617 29.5 765 36.1	/ 小学校・中学校のエネル	ギー量 (左) とたんぱく質量		
たんぱく質(g)	甲二甲		「そおgood給食」	765 36.1 ①だいず ③とうふ あぶらあげ みそ	(右)をのせています。			
おもに体をつくる	たんぱく質		を実施します。	④ぶたにく こめみそ				
もとになるもの	2群	②ぎゅうにゅう	と夫他しより。	②ぎゅうにゅう ③あさり				
	無機質	④わかめ ⑤ヨーグルト ③にんじん	90 C	③にんじん こまつな	使用している食品を 休内	での働き・栄養素ごとに分		
おもに体のちょうし	3群 カロテン	③にんじん ④にんじん	8	③にんじん こまつな ④にんじん にら		バランスよく栄養をとること		
をととのえるもの	4群	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ		③たまねぎ だいこん	ができるよう、たくさんの食			
	ピタミンC	しいたけ たけのこ ④きゅうり コーン	8000000 M	④にんにく たまねぎ キャベツ りんご	かくさるよう。たくさんの良	品を使つくいます。		
	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう でんぷん	W 1. Z 1	①こめ むぎ くろまい げんまい あかまい				
おもにエネルギー のもとになるもの	6群	④さとう ③あぶら	このマークが自中です♪	もちあわ ③さといも ④でんぷん さとう ④ごま	- °30 0 *30 * 005 0 *°06 ° *0	ර් 6 * ල්රු * අ ල්රු 6 * ල්රු 6 * ල්රු 6		
	6年 脂質	④ごま ノンエッグマヨネーズ		ψ 				
調味料・その他		③酒 トウバンジャン オイスターソース 醤油 塩 鶏がらスープ ④醤油	・ また ・ また ・ また ・ はいぎい ・ という ・ はいました。	③煮干しだし ④醤油 酒	その日、ご家庭の食事で特に取り入れていただきたい			
		卵・豆・果物	もっと知ってもらいたいという願	魚·海藻·乳製品	1.1/10/4 40	食品を書いています。ぜひご活用ください。		
メモ		4. 6	いから、毎月19日の「食育の	杰 海沫 和表面	1 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3			
		みなさんはよく噛んで食べていま	日」を中心に、曽於市の旬の食	あさりに含まれる「鉄分」は血液と				
		すか?よく噛むことで食べすぎを予	村を活用した給食を実施しま	和10111 放水飞走6.1人的7007	その口の絵合に明せてっし	や 食事フナーかど合い顔		
		防したり、唾液がたくさん出て虫歯		り、不足すると酸素が足りず貧血を	その自の給食に関することや、食事マナーなど食に関するたくさんの情報が書いてあります。 学校やおうちで、ぜひ毎日読んでくださいね・			
		を予防してくれたり、味を感じやすく		起こしてしまいます。あさりを5粒程				
		なったり、他にも体によい働きがたく		度食べるだけで「回分の鉄分の必	字校やおうちで、ぜひ毎日	読んでくださいね・		
		さんあります。噛むことを意識して食	—"-	要量がとれるので、残さず食べて元				