



9月 献立予定表（前半）



令和6年度 A献立(小学校)

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2		3		4		5		6	
		①麦ごはん ③ポークカレー		①コッペパン ③根菜ミルク		①麦ごはん ③麻婆豆腐		①バーガーパン ③おいものミネストローネ		①そのごはん ③そのgoodみそ汁	
エネルギー(kcal)		639		595		610		675		669	
たんぱく質(g)		825		784		811		860		847	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく ④とうにゅう		③とりにく ④ぶたにく とりにく		③ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ		③ベーコン レッドキドニー ④ホキ ⑥たまご		③なまあげ みそ ④ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん		③にんじん パセリ ④パセリ トマト		③にんじん ④にら		③にんじん トマト ⑤にんじん		③かぼちゃ はねぎ ④にんじん にら	
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ グリンピース りんご ④もも みかん バイナップル ゆ		③にんにく だいこん ごぼう れんこん たまねぎ ④たまねぎ しめじ にんにく		③たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ にんにく しょうが ④もやし コーン にんにく		③たまねぎ だいこん しめじ えだまめ にんにく ⑤キャベツ ⑥ビクルス		③たまねぎ えのきだけ しいたけ ④にんにく しょうが キャベツ もやし はくさい ⑤ゆず	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④さとう パンこ でんぶん		①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう		①バーガーパン ③さつまいも マカロニ ④パンこ こむぎこ		①こめ ④さとう でんぶん	
	6群 脂質			③バター ④あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		④あぶら ⑥あぶら		④ごまあぶら ごま	
調味料・その他		③赤ワイン カレールウ ケチャップ		③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④ケ チャップ ウスターソース 醤油 赤ワイン こ しょう		③醤油 ケチャップ トウバンジャン ④醬		③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油		③煮干しだし ④みりん 酒 醤油	
ぜひご家庭で！		豆製品・緑黄色野菜・種実		魚・卵・豆		肉・海藻類・芋		豆製品・果物・種実		卵・豆・乳製品	
メモ		今日から2学期の始まりです。夏 休みは楽しく過ごすことができました たか？給食センターも新しくなり、 中学校3校、小学校17校、幼児学園 1校の計2700人分の給食を作って います。これからも、おいしく栄養満 点の給食をお届けします。楽しみに しててくださいね♪		根菜とは、根の部分を食べる野 菜のことで、今日のスープではに んじん、大根、ごぼう、蓮根が根 菜類に分類されます。太陽の光 を浴びず土の中で育つため、 水分が少なく、ビタミンCや食物 繊維が豊富に含まれています。		毎日の給食に欠かせない牛乳で すが、牛乳には、たんぱく質やビタ ミン、カルシウムなど、皆さんの体 の骨や歯を強くしてくれる栄養素が バランスよく含まれています。成長 期みなさんには特に大事な栄養 素です。今日も残さず飲むようにし ましょう。		クイズです！さつまいもはある夏 の花の仲間ですがその花とは一体 なんだろう？ ①アサガオ②ひまわり③あじさい 正解は①番のアサガオです。さつ まいもは花の形はアサガオとよく似 ていて、共に「ヒルガオ科さつま芋 属」に分類されます。		今日はナンタクさんから黒豚を提 供していただきました。さつまいも の餌を食べて育った黒豚はさっぱり と食べやすい特徴があります。さら に、今日は曾於で育てられた米、野 菜、果物をたくさん使って作りまし た。感謝の気持ちで、おいしく食べ ましょう。	
		9		10		11		12		13	
こんだて名 (はいぜん図)											
		①麦ごはん ③あさり入り		①小型ミルク ③なすミート		①麦ごはん ③豚肉と冬瓜		①コッペパン ③コーン		①麦ごはん ③さつまい	
		美だくさんみそ汁		パン ソースパスタ		のみそ煮		チャウダー			
エネルギー(kcal)		660		653		632		610		612	
たんぱく質(g)		835		876		815		797		773	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④とりにく たまご		③ぎゅうにく ぶたにく だいず		③ぶたにく あつあげ みそ		③とりにく ④きびなご		③とりにく なまあげ みそ あかみ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク こなチーズ ④ひじき		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④しらすばし	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん パセリ トマト ④あかピーマン		③にんじん さやいんげん		③にんじん パセリ ④にんじん ピーマン あかピーマン		③にんじん はねぎ ④こまつな	
	4群 ビタミンC	③ごぼう だいこん こんにやく キャベツ ④しょうが えだまめ		③たまねぎ しめじ なす にんに ④コーン きゅうり ゆず		③とうがん こんにやく しょうが ④レーズン		③たまねぎ コーン しめじ ④たまねぎ		③ごぼう こんにやく しいたけ だいこん しょうが ④もやし	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		①ミルクパン ③スパゲッティ ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも さと ④さとう みずあめ		①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん		①こめ むぎ ③さつまいも ⑤さとう	
	6群 脂質	④あぶら		④アーモンド オリーブオイル		④あぶら アーモンド ごま		③バター ④あぶら ごま		④ごまあぶら ごま	
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油		③ケチャップ ウスターソース デミグラス ソース 塩 こしょう 赤ワイン ④酢 醬 油		③醤油 みりん ④醤油 みりん		③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④酢 醤油 酒 みりん カレー粉		③煮干しだし ④醤油 塩 ⑤醤油 みりん 塩 かつおだし	
ぜひご家庭で！		魚・果物・種実		魚・卵・芋		卵・豆・海藻類		豆・豆製品・果物		卵・海藻類・果物	
メモ		今日の味噌汁に入っているあさり は、血液を作るために必要な「鉄分」 や、その働きを手助けする「ビタミン B12」を豊富に含んでいます。そのた め、貧血気味の人におすすめの食材 です。また、うま味成分である「タウリ ン」も豊富であることから、肝臓を丈夫 にしてくれる働きもあります。		みなさんは、ひじきは好きですか？ ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます が、見た目が黒くて短い鹿のしっぽに 似ていることからきているそうです。 ひじきには骨や歯を作る「カルシウム」 やお腹の調子を整える「食物繊維」と いった体にうれしい栄養が詰まってい ます。		冬瓜は漢字で書くと、「冬」の「瓜」と 書きますが、旬は夏です。そのままだ 光が当たらない冷暗所で保存してお けば、冬まで保存ができる万能食材で す。余分なナトリウムを体の外に出す 働きがあることから、体を冷やしてく れる働きがあります。		きびなごは鹿児島県の郷土料理に欠 かさない魚のひとつです。特に鰯魚は日本 有数のきびなご産地として有名で、全 国の水揚げ量の約20%を占めています。き びなごは他の魚に比べてクセが少ないの が特徴です。骨の部分には、カルシウム やうま味成分がたっぷり詰まっているの で、骨ごとよく噛んで食べるようにしまし ょう。		納豆は、大豆に納豆菌を付けて発酵 させたものです。納豆には、体を作る たんぱく質と、ビタミンB1が多く含まれ ていて、ごはんと一緒に食べると栄養 のバランスがとても良くなります。ま た、夜に納豆を食べると、寝ているう ちに血液をサラサラにしてくれる効果も あるといわれています。	



曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	16 けいろうのひ 敬老の日 	17 	18 ★十五夜★ 	19 	20
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	630 808	683 866	613 812	639 826
	おもに体をつくる ものとなるもの	⑤アセロラ ミルク ④ツナごぼうサンドの具 ①背割パン ③ポトフ	⑤十五夜大福 ④里芋ゆずみそでんがく ①五目おこわ ③けんちん汁	⑥マーシャル ビーンズ ⑤ほうれん草 ソテー ①コッペパン ③ショートパスタ のスープ	④夏みかん野菜のさっぱり和え ①麦ごはん ③じゃがいもの そぼろ煮
	おもに体のちょうし をととのえるもの	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③にんにく だいこん キャベツ たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ⑤アセロラ	①にんじん ③にんじん はなげ ①しいたけ たけのこ えだまめ ③だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ④ゆず	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ⑤ほうれん草 ③たまねぎ しいたけ キャベツ ④たまねぎ にんにく ⑤コーン	③にんじん ④にんじん ③たまねぎ しいたけ こんにゃく グリンピース しょうが ④なつみかん キャベツ きゅうり
	おもにエネルギー のもとになるもの	①コッペパン ③じゃがいも ⑤さとう ④ノンエッグマヨネーズ	①こめ もちこめ さとう ③でんぶん ④さといも でんぶん さとう ⑤さつまいも でんぶん さとう ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま	①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ⑥さとう ④ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら ④あぶら	①こめ むぎ ③さとう でんぶん じゃがいも ④はちみつ ③あぶら ④あぶら アーモンド
	調味料・その他 ぜひご家庭で！	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油 卵・乳製品・海藻類 ポトフはフランスの家庭料理です。「ポ ト」は鍋、「フ」は火を示すため、「火にかけ た鍋」といった意味を表します。日本で言 うおでんのような煮込み料理で、野菜が たくさん摂れる栄養たっぷりの一品です。	①酒 醤油 塩 ③醤油 酒 塩 かつおだし ④みりん 魚・肉・豆 今日は9月17日の十五夜にちなんで献 立です。きれいな月を見ながら、秋作物 の収穫を感謝する行事で、お団子やす き、里芋などを供えます。今日は月の 形に見立てた大福や里芋を取り入れまし ます。	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩 こしょう ⑤塩 こ しょう 卵・海藻類・果物 みなさんはホキという魚を知っていますか？ ホキとは、オーストラリア南部からニュージー ランド近海、水深500メートル辺りに生息す る深海魚です。白身魚の中でもクセがなく、身 が柔らかいので、おいしく食べてくださいね。	③醤油 みりん 酒 ④塩 こしょう 酢 豆・乳製品・小魚 夏みかんはみずみずしい果実と爽やかな香 りが特徴です。今日は熊本県で収穫されたも のをサラダと和えました。夏みかんには病気を 予防するビタミンCや、集中力を高めるビタ ミンB1などの栄養がたっぷり入っています。
メモ					

こんだて名 (はいぜん図)	23 振替休日 	24 	25 	26 	27
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	605 796	606 827	623 823	652 826
	おもに体をつくる ものとなるもの	⑤りんご ④アーモンドいりこ ①黒糖パン ③高野豆腐の 卵とじ	④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③おでん	④粒マスタードサラダ ①米粉パン ③チキンとさつまいも のクリーム煮	⑤ブドウ ゼリー ④揚げさばのねぎソース ①麦ごはん ③豆乳入り みそ汁
	おもに体のちょうし をととのえるもの	③とりく ウィナー こうや豆腐 たまご ②ぎゅうにゅう ④にぼし	③とりく あつあげ うずらたまご ちくわ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらしほ ひじき	③とりく あさり ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	③あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう ④さば ②ぎゅうにゅう ③わかめ
	おもにエネルギー のもとになるもの	③にんじん ③しいたけ キャベツ えだまめ たまねぎ ⑤りんご ①こくろパン ③さとう ③あぶら ④アーモンド ③醤油 酒 みりん ④カレー粉	③にんじん ④にんじん ③こんにゃく だいこん えだまめ ④きくらげ ①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ④あぶら ごま ③かつおだし 醤油 酒 みりん ④醤油 酢	③にんじん ほうれん草 ④あかピーマン ③たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン レモン ①こめコバン ③さつまいも こめこ ④さとう ③バター ④あぶら ③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マスタード	③にんじん はなげ ③たまねぎ しめじ だいこん ④にんにく たまねぎ ねぎ しょうが レモン ⑤ぶどう ①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう ⑤さとう ④あぶら ごまあぶら ③煮干しだし ④酒 醤油 酢
	調味料・その他 ぜひご家庭で！	③鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう ④酒 コチュジャン 醤油 みりん ケチャップ 緑黄色野菜・乳製品・芋 カクタイワシの煮干しのことを「いりこ」と呼 びます。頭から丸ごと食べられるので栄養満 点の食材です。豊富なカルシウム、鉄分、ビタ ミン、DHA(ドコサヘキサエンサン)、EPA(エイ コサペンタエンサン)と体にうれしい成分がた くさん含まれています。	豆・豆製品・果物 きくらげは「くらげ」という名前から、海にある 海藻の仲間と思われがちですが、実際はきの この仲間です。コリコリとした歯ざわりが特徴 で、貧血を予防する鉄分や、お腹の掃除をす る食物繊維が多く含まれています。	卵・海藻類・種実 みなさんはさつまいもの生産量が1位の県 を知っていますか？それは、鹿児島県です。 中国から琉球を経て薩摩に伝わったことから 「さつまいも」と呼ばれています。また、唐(中 国)の昔の国名)から来た芋で「唐芋」とも呼ば れています。	肉・豆・乳製品 豆乳は大豆からできているのを知って いますか？大豆を水に3浸してすりつぶし、 煮詰めて、布でこすと豆乳ができます。こ の豆乳に「にがり」という液体を入れて固 めると豆腐になります。
メモ					

『曾於市学校給食センター』が2学期から始動します！

これまで大隅学校給食センターでは31年、財部学校給食センターでは38年、末吉小学校では37年、そして末吉中学校では51年それぞれの施設で給食を提供してきました。2学期からは新たな給食施設「曾於市学校給食センター」となり、中学校3校、小学校17校、幼児学園1校の計2700食分を提供します。栄養教諭4名と調理員、配送員で一丸となり、よりおいしくより安全な給食をお届けするのでお楽しみに♪



アレルギーへの対応

食物アレルギーをもつ子どもたちにも安心安全な給食を食べてもらうため、専用容器を使用した給食提供を行います。



週3回の米飯献立

曾於市産のお米を使用した週3回以上の米飯給食の提供を行います。給食センターで朝一番に炊き上げたごはんです。



安心・安全の学校給食を提供するため、これまでない、専用の和え物室やアレルギー室が備えられた最新施設です。

また、栄養バランスのよい、おいしい給食が提供できるよう、多彩な献立に対応した調理機器が備わっています。

そのほか、調理の様子が見学できる見学通路や食育展示室があり、今後はより充実した食育活動に向け活用していく予定です。