

9月 献立予定表 (前半)

令和6年度 B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 ⑤ヨーグルト ④三色そぼろ丼の具 ①麦ごはん ③あさり入り 実だくさんみそ汁	3 ④ゆず吉くんポンチ ①麦ごはん ③ポークカレー	4 ④ハンバーグのトマトソース ①コッペパン ③根菜ミルク スープ	5 ★そおgood給食★ ★黒の日★ ⑤ゆずゼリー ④黒豚キムチ丼の具 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	6 ⑥タルタルソース ⑤添え野菜 ④魚フライ ①バーガーパン ③おいもの ミネストローネ
エネルギー(kcal)	小	660	639	595	669	675
たんぱく質(g)	中	30.4	21.8	26.9	30.3	26.1
おもに体をつくる もとになるもの	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なまあげ みそ ④ぶたにく	③ベーコン レッドキドニー ④ホキ ⑥たまご
	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	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
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④にんじん	③にんじん	③にんじん パセリ ④パセリ トマト	③かぼちゃ はねぎ ④にんじん なら	③にんじん トマト ⑤にんじん
	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 パナップ 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	③たまねぎ えのきだけ しいたけ ④にんに しょうが キャベツ もやし はくさい ⑤ゆず	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ピクルス
おもにエネルギー のもとになるもの	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 ④さとう でんぶん	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
	6群 脂質	④あぶら		③バター ④あぶら	④ごまあぶら ごま	④あぶら ⑥あぶら
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油	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煮干しだし ④みりん 酒 醤油	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油
ぜひご家庭で!		魚・果物・種実	豆製品・緑黄色野菜・種実	魚・卵・豆	卵・豆・乳製品	豆製品・果物・種実
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♪	今日のゆず吉くんポンチに使っ ているジュースは、曾於で栽培され たもぎたて新鮮なゆずを使って作ら れています。ゆずの果肉には疲労回 復効果のあるビタミンCやクエン酸 が豊富に含まれており、栄養満点 です。曾於市産の食材をよく味わっ て食べましょう。	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 を浴びずに土の中で育つため、 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。	今日はナンチュ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。	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 なんでしょう? 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「ヒルガオ科さつまい 属」に分類されます。
こんだて名 (はいぜん図)		9 ④ヤンニョムチキン ①麦ごはん ③トック スープ	10 ④いりことレーズンの佃煮 ①麦ごはん ③豚肉と冬瓜 のみそ煮	11 ④ゆずドレひじきサラダ ①小型ミルク ③なすミート ソースパスタ	12 ⑤納豆 ④小松菜としらす干しの炒め ①麦ごはん ③さつまい 汁	13 ④きびなごのカレーマリネ ①コッペパン ③コーン チャウダー
エネルギー(kcal)	小	684	632	653	612	610
たんぱく質(g)	中	26.6	27.3	29.2	26.0	29.5
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質	③たまご ④とりにく	③ぶたにく あつあげ みそ	③ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	③とりにく なまあげ みそ あかみ ⑤だいず	③とりにく ④きびなご
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ④にぼし	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しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん こまつな	③にんじん さやいんげん	③にんじん パセリ トマト ④あかピーマン	③にんじん はねぎ ④こまつな	③にんじん パセリ ④にんじん ピーマン あかピーマン
	4群 ビタミンC	③たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ ④にんにく しょうが	③とうがん こんにやく しょうが ④レーズン	③たまねぎ しめじ なす にんに ④コーン きゅうり ゆず	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	③たまねぎ コーン しめじ ④たまねぎ
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③トック でんぶん ④でんぶん 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ミルクパン ③スパゲッティ ④さとう	①こめ むぎ ③さつまいも ⑤さとう	①コッペパン ③じゃがいも こめ ④さとう でんぶん
	6群 脂質	③ごまあぶら ④あぶら ごま	④あぶらアーモンド ごま	④アーモンド オリーブオイル	④ごまあぶら ごま	③バター ④あぶら ごま
調味料・その他		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	③醤油 みりん ④醤油 みりん	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 醤 油	③煮干しだし ④醤油 塩 ⑤醤油 みりん 塩 かつおだし	③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④酢 醤油 酒 みりん カレー粉
ぜひご家庭で!		魚・芋・果物	卵・豆・海藻類	魚・卵・芋	卵・海藻類・果物	豆・豆製品・果物
メモ		「トック」とは、韓国語で「餅」とい う意味です。韓国では日常的に炒め 物やラーメンの具材として使われ ています。また、「ヤンニョム」とは、韓 国料理で使われる合わせ調味料の ことです。今日はコチュジャンを使 いを使い甘い味付けにしました。	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外に出す 働きがあることから、体を冷やしてく る働きがあります。	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。	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してくれる効果も あるといわれています。	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。特に藍島は日本 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。



9月 献立予定表 (後半)



曜日	月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) おもに体をつくるものになるもの おもに体のちよしをととのえるもの おもにエネルギーのもとになるもの 調味料・その他 ぜひご家庭で！ メモ	16 敬老の日 けいろうのひ 健康に長生きする秘訣「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 おじいちゃん、おばあちゃんを敬い、長生きを祝う敬老の日。そんな今日こそ健康に過ごすために大切な な 7種類の食材「まごわやさしい」を積極的に摂るようにしましょう。 	17 ★十五夜★ 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 683 25.1 866 32.1 ①ぶたにく ③とうふ あぶらあげ ④みそ ②ぎゅうにゅう ①にんじん ③にんじん はねぎ ①しいたけ たけのこ えだまめ ③だいこん ④ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず ①こめ もちごめ さとう ③でんぶん ④さいとも 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酒 醤油 塩 ③醤油 塩 かつおだし ④みりん 魚・肉・豆 今日十五夜です。きれいな月を見ながら、秋作物の収穫を感謝する行事で、お団子やすすき、里芋などを供供します。今日の献立には月の形に見立てた大福や里芋を取り入れました。	18 水 ⑤アセロラ ミルク ④ツナごぼうサンドの具 ①青割りパン ③ポトフ 630 28.9 808 37.7 ③ぶたにく ④まぐろツナ ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう 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コッパパン ③じゃがいも ⑤さとう ④ノンエッグマヨネーズ 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。日本に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。	19 木 ② ④夏みかん野菜のさっぱり和え ①麦ごはん ③じゃがいものもろ煮 639 23.5 826 30.2 ③とりにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④にんじん ③たまねぎ しめじ だいこん こんにやく グリンピース しょうが ④なつみかん キャベツ きゅうり ①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④じゃがいも ⑤さとう ③あぶら ④あぶらアーモンド 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肉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。	20 金 ② ⑥マーシャルビーンズ ⑤ほうれん草 ④魚のガーリックマヨ焼き ①コッパパン ③ショートパスタのスープ 613 30.7 812 39.2 ③ペーコン ④ホキ ⑥だいず ②ぎゅうにゅう ④こなチーズ ⑤スキムミルク 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 しめじ だいこん こんにやく グリンピース しょうが ④なつみかん キャベツ きゅうり ④たまねぎ にんにく ⑤コーン ①コッパパン 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 ⑥あぶら 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ギニア近海の、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。
	23 振替休日 ぶりかへひ 「そおgood給食」を実施します！ (このマークが目印です♪) 曾於市の食材をみなさんにもっと知ってもらいたいという願いから、曾於市学校給食センターでは、曾於市で育てられた米や野菜、果物など、旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	24 火 ② ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん ③おでん 606 27.6 827 38.2 ③とりにく 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しらすほし ひじき ③にんじん ④にんじん ③こんにやく 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 豆・乳製品・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。	25 水 ② 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 605 30.6 796 40.3 ③とりにく ウインナー ④さば ②ぎゅうにゅう ④にぼし 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こくとうパン 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 緑黄色野菜・乳製品・芋 カカチ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。	26 木 ② 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 652 26.0 826 32.8 ③あぶらあげ ④とうふ みそ ④さば ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん はねぎ 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 ④さとう 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 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。	27 金 ② 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クリーム煮 623 25.1 823 33.1 ③とりにく あさり ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう 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こめコパン 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 卵・海藻類・種実 みなさんはさつまいも生産量が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。
	30 土 ② ④もやしとにらのナムル ①麦ごはん ③麻婆豆腐 610 27.3 811 37.2 ③ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④にら ③たまねぎ しめじ 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 ①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま ③醤油 ケチャップ トウバンジャン ④醤油 肉・海藻類・芋 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。成長期のみならずには特に大事な栄養素です。今日も残さず食べよう！	『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、配達員で一丸となり、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。			

『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、配達員で一丸となり、よりおいしくより安全な給食をお届けするので楽しみに♪

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。

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。