9月 献立予定表（前半）

令和6年度　B献立（中学校）

曽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 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 ② ④ゆず吉くんポンチ ①麦ごはん　③ポークカレー		4 ② 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★ ② 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 ② ⑥タルタルソース ④魚フライ ⑤添え野菜 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	30.4	639	21.8	595	26.9	669	30.3	675	26.1
たんぱく質(g)	中	835	38.0	825	28.0	784	36.1	847	39.0	860	33.1
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	
おもに体のちょ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		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　にら		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　こんにゃく　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　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		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でんぷん　さとう		①コッペパン　③じゃがいも　④さとう　パンこ　でんぷん		①こめ　④さとう　でんぷん		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。楽しみにしていてくださいね♪		今日のゆず吉くんポンチに使っているジュースは，曽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。曽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，今日は曽於で育てられた米，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。さつまいもの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。	
こんだて名（はいぜん図）		9 ② ④ヤンニョムチキン ①麦ごはん　③トックスープ		10 ② 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 ② ④ゆずドレひじきサラダ ①小型ミルクパン　③なすミートソースパスタ		12 ② ⑤納豆 ④小松菜としらす干しの炒め ①麦ごはん　③さつま汁		13 ② 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	26.6	632	27.3	653	29.2	612	26.0	610	29.5
たんぱく質(g)	中	868	33.5	815	35.0	876	38.8	773	31.9	797	38.7
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ぎゅうにく　ぶたにく　だいず		③とりにく　なまあげ　みそ　あかみそ　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	
おもに体のちょうしをととのえるもの	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　こんにゃく　しょうが　④レーズン		③たまねぎ　しめじ　なす　にんにく　④コーン　きゅうり　ゆず		③ごぼう　こんにゃく　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　でんぷん　④でんぷん　さとう		①こめ　むぎ　③じゃがいも　さとう　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　こめこ　④さとう　でんぷん	
	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。そのまま日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。		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，ごはんと組み合わせ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。		きびなごは鹿児島県の郷土料理に欠かせない魚のひとつです。特に甑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月の平均食塩相当量：　小学校(3･4年生対象時)2.1g　　中学校2.8g

※今月は，牛乳を250ml(通常200ml)で提供します。※都合により，献立が変更になることがあります。ご了承ください。

令和6年度　B献立（中学校）

9月 献立予定表（後半）

曽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）	16　けいろうのひ 敬老の日 健康に長生きする秘訣 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」	17　★十五夜★　② 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	18　② ⑤アセロラミルク ④ツナごぼうサンドの具 ①背割りパン　③ポトフ	19　② ④夏みかんと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	20　② ⑥マーシャルビーンズ ⑤ほうれん草ソテー　④魚のガーリックマヨ焼き ①コッペパン　③ショートパスタのスープ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)　小		683 866	25.1 32.1	630 808	28.9 37.7	639 826	23.5 30.2	613 812	30.7 39.2
中									
おもに体をつくるもとになるもの　1群 たんぱく質	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。	①ぶたにく　③とうふ　あぶらあげ ④みそ ②ぎゅうにゅう	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とりにく　あつあげ ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④ホキ　⑥だいず ②ぎゅうにゅう　④こなチーズ ⑥スキムミルク
2群 無機質					
おもに体のちょうしをととのえるもの　3群 カロテン		①にんじん　③にんじん　はねぎ	③にんじん　ブロッコリー ④パセリ	③にんじん　グリンピース ④にんじん	③にんじん　ブロッコリー ④パセリ　⑤ほうれんそう
4群 ビタミンC		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	③たまねぎ　しいたけ　こんにゃく しょうが　④なつみかん　キャベツ　きゅうり	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
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　もちごめ　さとう　③でんぷん　④さといも でんぷん　さとう　⑤さつまいも　でんぷん　さとう	①コッペパン　③じゃがいも ⑤さとう	①こめ　むぎ　③さとう　でんぷん じゃがいも　④はちみつ	①コッペパン　③じゃがいも　マカロニ ⑥さとう
6群 脂質		①あぶら　③ごまあぶら ④あぶら　ごま	④ノンエッグマヨネーズ	③あぶら　④あぶら　アーモンド	④ノンエッグマヨネーズ　⑤あぶら ⑥あぶら
調味料・その他		①酒　醤油　塩　③醤油　酒　塩　かつおだし　④みりん	③鶏ガラスープ　塩　こしょう　醤油　④みりん　醤油	③醤油　みりん　酒　④塩　こしょう　酢	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
ぜひご家庭で！		魚・肉・豆	卵・乳製品・海藻類	豆・乳製品・小魚	卵・海藻類・果物
メモ		今日は十五夜です。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，里芋などをお供えします。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。	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。	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。	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，身が柔らかいのが，おいしく食べてくださいね。
こんだて名（はいぜん図）	23 振替休日 「そおgood給食」を実施します！ （このマークが目印です♪） 曽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，曽於市学校給食センターでは，曽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曽於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	24　② ⑤ヨーグルト ④ひじきときくらげの佃煮 ①麦ごはん　③おでん	25　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	26　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	27　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のクリーム煮
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)　小		606 827	27.6 38.2	605 796	30.6 40.3	652 826	26.0 32.8	623 823	25.1 33.1
中									
おもに体をつくるもとになるもの　1群 たんぱく質		③とりにく　あつあげ　うずらたまご ちくわ	③とりにく　ウインナー こうやどうふ　たまご	③あぶらあげ　とうふ　みそ とうにゅう　④さば	③とりにく　あさり
2群 無機質		②ぎゅうにゅう　③こんぶ ④しらすぼし　ひじき　⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう　④にぼし	②ぎゅうにゅう　③わかめ	②ぎゅうにゅう　③ぎゅうにゅう
おもに体のちょうしをととのえるもの　3群 カロテン		③にんじん ④にんじん	③にんじん	③にんじん　はねぎ	③にんじん　ほうれんそう ④あかピーマン
4群 ビタミンC		③こんにゃく　だいこん　えだまめ ④きくらげ	③しいたけ　キャベツ　えだまめ たまねぎ　⑤りんご	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ぶどうじゅう　コーン　レモン	③たまねぎ　しめじ　④キャベツ
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　さとう ④さとう	①こくとうパン　③さとう	①こめ　むぎ　③じゃがいも ④でんぷん　さとう　⑤さとう	①こめこパン　③さつまいも　こめこ ④さとう
6群 脂質		④あぶら　ごま	③あぶら　④アーモンド	④あぶら　ごまあぶら	③バター　④あぶら
調味料・その他		③かつおだし　醤油　酒　みりん　④醤油　酢	③醤油　酒　みりん　④カレー粉	③煮干しだし　④酒　醤油　酢	③鶏ガラスープ　塩　こしょう　④醤油　酢　粒マスタード
ぜひご家庭で！		豆・豆製品・果物	緑黄色野菜・乳製品・芋	肉・豆・乳製品	卵・海藻類・種実
メモ		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。	カタクチ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。	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。
こんだて名（はいぜん図）	30　② ⑤黒糖ビーンズ ④もやしとにらのナムル ①麦ごはん　③麻婆豆腐				
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)　小		610 811	27.3 37.2		
中					
おもに体をつくるもとになるもの　1群 たんぱく質		③ぎゅうにく　ぶたにく　とうふ あかみそ　⑤だいず			
2群 無機質		②ぎゅうにゅう			
おもに体のちょうしをととのえるもの　3群 カロテン		③にんじん ④にら			
4群 ビタミンC		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			
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さとう　でんぷん ④さとう　⑤くろざとう			
6群 脂質		③ごまあぶら ④ごまあぶら　ごま			
調味料・その他		③醤油　ケチャップ　トウバンジャン　④醤油			
ぜひご家庭で！		肉・海藻類・芋			
メモ		大豆はお肉に負けないくらいの栄養が豊富に含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。日本では弥生時代から栽培されていて，和食には欠かせない食材です。たんぱく質やカルシウムを多く含むため，みなさんの筋肉や骨を強くしてくれます。			

『曽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「曽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♪

安心・安全の学校給食を提供するため，これまでにない，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

曽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。