



曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		1 	2 	3 	4 	5 ★そおgood給食★
エネルギー(kcal)	小	624	624	662	595	609
たんぱく質(g)	中	799	828	858	781	781
おもに体をつくる もとになるもの		①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質
おもに体のちようし をとのえるもの		③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが
おもにエネルギー のもとになるもの		⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質
調味料・その他		③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩
ぜひご家庭で!		魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実
メモ		夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりましたね。生活リズムは、くずれていませんか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。まだまだ暑い日が続きます。塩分補給の意味でも、朝ごはんはとても大切です。	レンズ豆は、丸く平たい形で、光るレンズに似ていることから「レンズ豆」という名前がつけられました。栄養価が高く、世界中で食べられているそうです。今日のような煮物、スープやサラダの具にしても人気があるそうです。	チャブチェは、春雨と肉や野菜などを炒めて、甘辛く味付けした韓国の伝統料理です。色とりどりの野菜を組み合わせで作ります。お祝いの席や家族が集まる時などに食べられるそうです。	キッシュは、フランス料理のひとつです。溶き卵に牛乳や生クリーム、ベーコンやチーズなどを入れて、パイ生地流し込んで焼く料理です。給食では、パイ生地の代わりに、カップに入れて焼きます。	今日はナンクさんから黒豚を提供していただきました。さつまいもを一緒に食べて、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。
こんだて名 (はいぜん図)		8 	9 	10 	11 	12
エネルギー(kcal)	小	611	635	629	651	619
たんぱく質(g)	中	785	863	808	869	786
おもに体をつくる もとになるもの		①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質
おもに体のちようし をとのえるもの		③にんじん ④しょうが ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④しょうが ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④しょうが ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④しょうが ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④しょうが ⑤だいこん ⑥しょうが
おもにエネルギー のもとになるもの		⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質
調味料・その他		③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩
ぜひご家庭で!		魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実
メモ		冬瓜は漢字で書く、「冬」の「瓜」と書きますが、旬は夏で、冬まで保存ができる野菜です。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。	にがりは、正式にはツルレイシと呼ばれます。「ゴーヤー」は、沖縄の方言で、鹿児島では、「にがごい」と呼ばれることもあります。ビタミンCがとても多い野菜で、体の疲れをとったり、ストレスを和らげたりする働きがあります。	麻婆豆腐は、パンダの生れ故郷である中国の四川省の郷土料理です。本場の中国料理は、辛いですが、給食では、みなさんが食べやすいように甘辛く作ります。	ごぼうは、お腹の調子をとのえるはたらきがある「食物繊維」がたくさん含まれています。野菜の中でも、ごぼうのように、根をとる野菜(根菜類)に多く含まれています。今日は、サラダにしました。よくかんで食べましょう。	みなさんは、ひじきは好きですか? ひじきには骨や歯を作る「カルシウム」や血をつくる材料になる「鉄分」、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。
こんだて名 (はいぜん図)		15 敬老の日 	16 	17 	18 	19
エネルギー(kcal)	小	590	618	626	619	619
たんぱく質(g)	中	781	794	828	784	784
おもに体をつくる もとになるもの		①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質	①たんぱく質 2群 無機質
おもに体のちようし をとのえるもの		③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが	③にんじん ④えだまめ ⑤だいこん ⑥しょうが
おもにエネルギー のもとになるもの		⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質	⑤炭水化物 6群 脂質
調味料・その他		③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩	③ごま油 ④かつお節だし ⑤醤油 ⑥塩
ぜひご家庭で!		魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実	魚 果物 種実
メモ		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。	チリコンカンは、アメリカ南部やメキシコの家庭料理です。豆と肉を煮込んだ料理です。大豆は、体をつくるもとになる良質なたんぱく質がたくさん含まれています。	今日は、秋の味覚のひとつである里芋がたくさん使いました。油であげて、甘辛いたれからめしました。さつまいも揚げは、薩摩川内市の神楽院い地域の名物で、それに似せて作りました。	今日は、秋の味覚のひとつであるさつまいもを使ってクリーム煮にしました。鹿児島県のさつまいも収穫量は、日本全国の約40%を占めています。大隅半島では、「紅はるか」という品種が多いそうです。	今日のさつまいも焼きは、曾於市の特産品であるゆずを入れて作りました。ほんのり香るゆずが、食欲をそそります。さばなどの青魚は、DHAやEPAがたくさん含まれていて生活習慣病の予防にもなります。

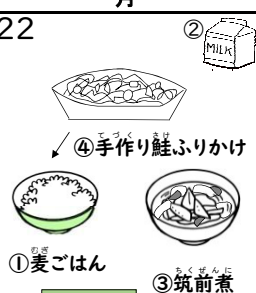
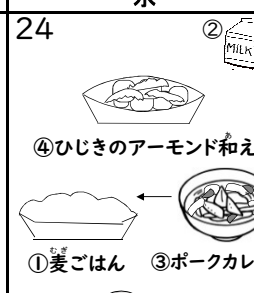
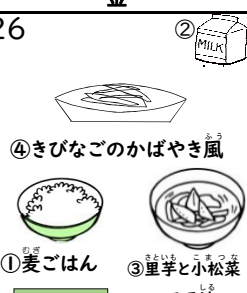
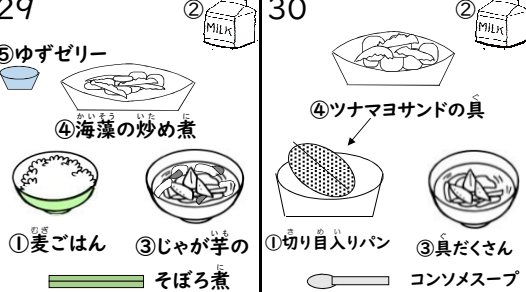
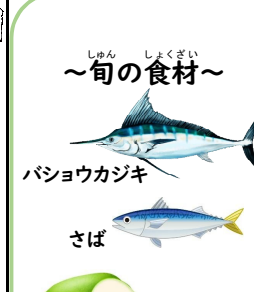
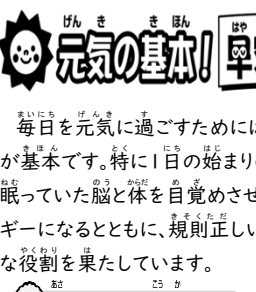
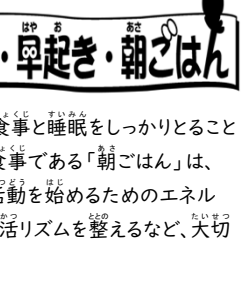
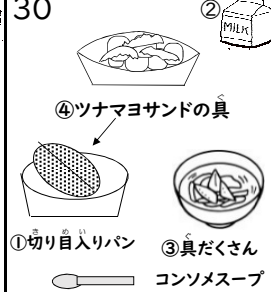


9月 献立予定表（後半）



曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立

曜日		月		火		水		木		金									
		22		23		24		25		26									
こんだて名 (はいぜん図)																			
エネルギー(kcal)		668		(このマークが目印です♪)		643		650		610									
たんぱく質(g)		860				824		883		784									
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく ちくわ あつあげ ④さけ たまご		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ていま す。 給食を通してふるさと曾於市 の良さを感じてもらえたら嬉し いです。		③ぶたにく		③ぶたにく		③あつあげ みそ									
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし あおのり				②ぎゅうにゅう ③チーズ ④ひじき		②ぎゅうにゅう ③チーズ		②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご									
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 いんげん				③にんじん えだまめ ④ピーマン		①かぼちゃ ③にんじん パセリ トマト		③にんじん こまつな									
	4群 ビタミンC	③たけのこ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ				③にんにく たまねぎ りんご ブルーン パパイア レーズン ④きゅうり コーン		③にんにく たまねぎ セロリー ④なし マスカット ぶどう レモン		③だいこん 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さといも さとう				①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう		①パンブキンパン ③ペンネ ④さとう		①こめ むぎ ③さといも ④さとう									
	6群 脂質	③ごまあぶら ごま ④ごまあぶら ごま				③バター ④アーモンド		③なまクリーム あぶら		④あぶら ごま									
調味料・その他		③醤油 みりん 酒 かつお節だし				③カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう とんかつソース ④酢 醤油 こしょう		③塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう 鶏がらスープ		③煮干しだし ④醤油 みりん 酒									
ぜひご家庭で!		芋 海藻 果物		卵 豆・豆製品 果物		魚 芋 海藻		卵 海藻 果物											
メモ		鮭は、良質なたんぱく質やビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、骨をつくるものになるカルシウムの吸収をよくし、強い骨や歯を作る働きがあります。		今月のテーマ食材は、9月6日の「黒の日」にちなんで、黒豚を使います。ナンチクさんが、黒豚肉を提供してくださいました。		わかめやひじき、などの海藻類には、成長にかかせないミネラルがたくさん含まれています。家庭でもお汁や煮物、和え物に少し加えて意識して食べてほしいです。今日は、サラダにしました。甘酸っぱくて、おいしいですよ。		今日は、旬の果物の「なし」をフルーツポンチに入れました。なしは、水分やミネラル、ビタミンをたくさん含んだ果物です。ミネラルのひとつである「カリウム」は、むくみをとってくれる働きがあります。		きびなごは鹿児島県の特産品のひとつです。きびなごの背には帯のような模様があり、鹿児島県で帯を「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことからその名がつけました。カルシウムを多く含むため、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。									
こんだて名 (はいぜん図)		29		30															
エネルギー(kcal)		661		641															
たんぱく質(g)		828		847															
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ さつまあげ		③ウインナー レンズまめ		~旬の食材~ 		元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、大切な役割を果たしています。		朝ごはんの効果 やる気や集中力が上がる イライラしにくくなる 運動能力アップ 便秘を予防する 生活リズムが整う									
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④くさわかめ ひじき しらすばし		④かつお ②ぎゅうにゅう								~「実りの秋」~ まだまだ暑いですが、暦では秋です。秋は、「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。給食でも秋を感じられるとよいですね。		しっかりと朝ごはんのために... あと10分早く起きてみよう! ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても早食いをしている人 こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分、されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。					
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 グリーンピース		③にんじん パセリ												夏休みの生活リズムはどうでしたか。暑さがまだまだ続きます。次の日に疲れを残さないように、生活リズムを整えましょう。			
	4群 ビタミンC	④いんげん にんじん ③こんにやく たまねぎ ⑤ゆず		④パセリ ③きやべつ たまねぎ ④たまねぎ コーン															
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 さとう ④さとう ⑤さとう		①コッペパン ③さつま芋 ④でんぶ															
	6群 脂質	③あぶら ④ごまあぶら ごま		③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ															
調味料・その他		③醤油 みりん ④しらすゆ		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④みりん 醤油 こしょう															
ぜひご家庭で!		卵 果物		海藻類 果物 種実															
メモ		今日は、じゃがいもをたくさん使いました。約150gです。じゃがいもが1個150gとすると1000個くらいを調理員さんたちが包丁で切ってくれます。毎日、朝早くから一生懸命命をいただきます。たくさん食べてくれるとうれしいです。		さて、みなさんにクイズです! 給食では、毎日必ず使っている野菜があります。それは、何でしょう。正解はにんじんです。目の働きを助けてくれるビタミンAという栄養素が豊富な野菜です。															