



9月 献立予定表（前半）



令和8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)		 9月1日は 防災の日 命を守るために、災害を知って災害 に対処する力を身につけましょう。 ローリングストックしてる？   災害が起きた時に備えて、 普段から少し多めに食材を買い 備えておきましょう。  お父さんの お母さんの お兄さんの お姉さんの お弟さんの お妹さんの お祖父母さんの お曾父母さんの お兄弟さんの お姉妹さんの お友達さんの おペットさんの お家族さんの おみんな				

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2.9g

※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。

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		14 ⑤納豆 ④小松菜とちりめんの炒め物 ①ごはん ③さつま汁	15 ⑥エッグレス タルタルソース ④白身魚フライ ⑤ゆで野菜 ①バーガーパン ③お味の ミネストローネ	16 ④手作り鮭ふりかけ ①麦ごはん ③肉とじゃがいも のうま煮	17 ④ごぼうサラダ ①バターパン ③あさりの米粉 クリームスープ	18 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
エネルギー(kcal)	小	603	665	717	603	618
たんぱく質(g)	中	76.7	84.8	92.8	80.1	79.7
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 みそ ⑤だいず	③ベーコン レッドキドニー ④ホキ ⑥だいず	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④さけ たまご	③とりにく あさり ひよこまめ ④わかめ	③ぶたにく あつあげ みそ
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ④しらすばし あおのりこ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④にぼし
おもに体のちょうし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④こまつな	③にんじん トマト えだまめ ⑤にんじん ⑥パセリ	③にんじん えだまめ	③にんじん ほうれんそう	③にんじん さやいんげん
	4群 ビタミンC	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 ⑤ねりうめ	③たまねぎ だいこん しめじ にんにく ⑤キャベツ ⑥ピクルス たまねぎ	③たまねぎ しいたけ	③たまねぎ しめじ ④ごぼう きゅうり	③とうがん こんにゃく しょうが ④レーズン
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 ③さつまいも ⑤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 てんぷん ⑥さとう	①こめ ③じゃがいも さとう ④てんぷん	①バターパン ③じゃがいも こめこ ④さとう	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう みずあめ
	6群 脂質	④ごまあぶら ごま	④あぶら ⑥あぶら	③あぶら ④ごまあぶら ごま あぶら	③あぶら ④ごま あぶら	④あぶらアーモンド ごま
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 塩 ⑤醤油 酢 塩	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩 ⑥酢 塩	③醤油 みりん ④塩 酢	③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 塩	③醤油 みりん ④醤油 みりん
ぜひご家庭で!		卵・海藻類・果物	豆製品・果物・種実	緑黄色野菜・芋・淡色野菜	卵・緑黄色野菜・芋	卵・豆・海藻類
メモ		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れ、よく良くなります。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。	クイズです!さつまいもは夏の花の仲間ですが、その花とは一体なんですか?①アサガオ②ひまわり③あじさい④アサガオ⑤アサガオ⑥アサガオ正解は①番のアサガオです。さつまいもはアサガオとよく似ていて、共に「ヒルガオ科」さつまいもに分類されます。	みなさんは、「鮭」のことを「サケ」とよんでいますか?それとも「シャケ」とよんでいますか?実は、手を加えない生のものを「サケ」、塩漬けなどの加工をすると「シャケ」と呼ぶことが多いそうです。	ごぼうは、おなかの調子を整える「食物せんい」が野菜の中でトップクラス。腸をきれいにし便秘を防ぐほか、よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。	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。
こんだて名 (はいぜん図)		21 敬老の日 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。	22 国民の休日 いいことたくさん! （このマークが目印です♪） 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りました。 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。食を通してふると曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	23 秋分の日 「そおgood 給食」を実施しています （このマークが目印です♪） 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りました。 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。食を通してふると曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	24 ④杏仁フルーツジュレ ①黒糖パン ③高野豆腐の卵とじ 600 28.4 77.2 37.5	25 ★十五夜★ ⑤お月見クレープ ④里芋ゆずみそでんがく ①五目おこわ ③けんちん汁 691 25.0 87.4 32.0
エネルギー(kcal)	小					
たんぱく質(g)	中					
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質					
	2群 無機質					
おもに体のちょうし をとのえるもの	3群 カロテン					
	4群 ビタミンC					
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物					
	6群 脂質					
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ		まごわやさしい			緑黄色野菜・芋・種実	魚・肉・果物
こんだて名 (はいぜん図)		28 ④ひじきときくらげの佃煮 ①ごはん ③おでん	29 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	30 ④野菜のごま和え ①麦ごはん ③親子どんぶり の具	線でつながろう! 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ 秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。 カツオ・鯖・サンマ・イナダ・太刀魚・サケ・鯉・サバ・鰻・タチウオ・秋刀魚 ①-カツオ ②-鯖 ③-サンマ ④-イナダ ⑤-太刀魚 ⑥-サケ ⑦-鯉 ⑧-サバ ⑨-鰻 ⑩-タチウオ ⑪-秋刀魚	
エネルギー(kcal)	小	590	601	626		
たんぱく質(g)	中	80.4	78.4	79.1		
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 ちくわ	③とりにく	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご		
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすばし ひじき	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう		
おもに体のちょうし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん えだまめ ④にんじん	③にんじん パセリ ④にんじん ビーマン	③にんじん はねぎ ④にんじん		
	4群 ビタミンC	③こんにゃく だいこん ④きくらげ	③たまねぎ コーン しめじ ④たまねぎ	③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ		
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 ③じゃがいも さとう ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④さとう てんぷん	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう		
	6群 脂質	④あぶら ごま	③あぶら ④あぶら ごま	④ごま		
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 酒 みりん ④醤油 酢	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かつお節だし 醤油 みりん 酒 ④醤油		
ぜひご家庭で!		魚・緑黄色野菜・果物	豆・豆製品・果物・海藻類	芋・緑黄色野菜・魚		
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。	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。特に鹿児島県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。	親子丼という名前は、鶏肉(親)と卵(子)を使うこと由来です。同じニトリからとれる食材であることから「親子」と呼ばれています。給食センターでは、煮汁に少しのろみをつけることで、冷めにくく、ご飯と具材がなめらかにからんで食べやすいようにしています。		