

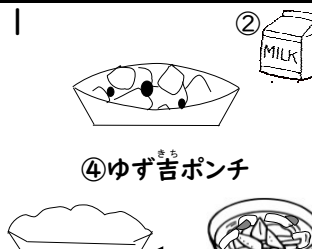
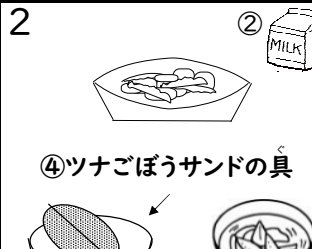
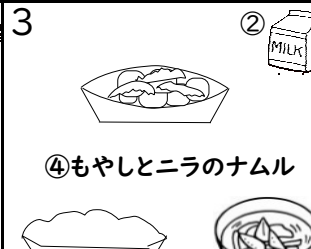
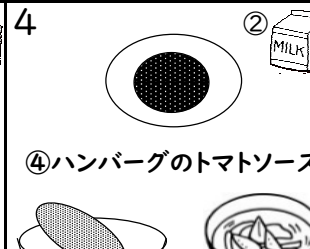
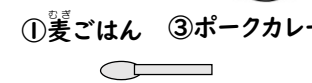
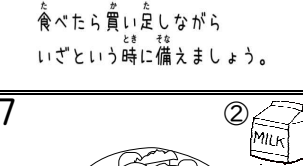


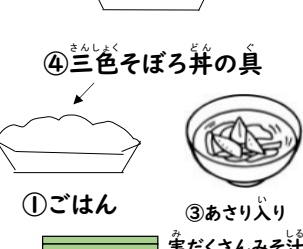
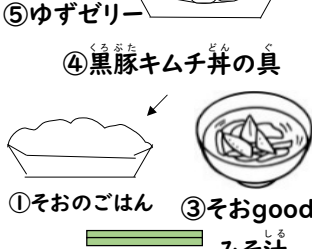
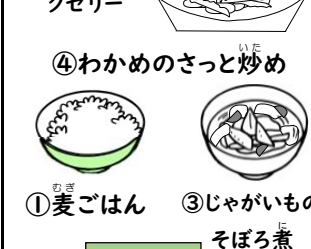
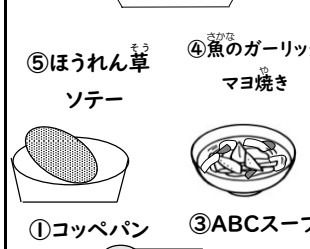
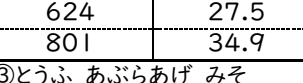
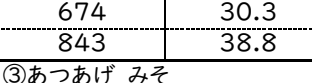
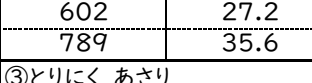
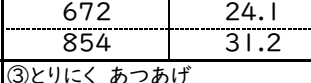
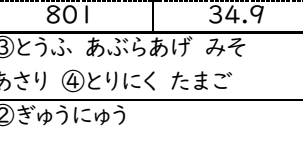
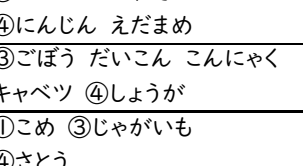
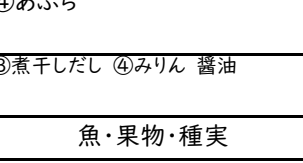
9月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和8年度 B献立（小学校）

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。	 ④ゆず吉ポンチ	 ④ツナごぼうサンドの具	 ④もやしとニラのナムル	 ④ハンバーグのトマトソース														
		ローリングストックしてる？	 ①麦ごはん ③ポークカレー	 ①背割りパン ③ポトフ	 ①麦ごはん ③麻婆豆腐	 ①コッペパン ③根菜ミルクスープ														
			<table><tr><td>680</td><td>22.3</td></tr><tr><td>877</td><td>28.5</td></tr></table>	680	22.3	877	28.5	<table><tr><td>610</td><td>30.4</td></tr><tr><td>800</td><td>39.7</td></tr></table>	610	30.4	800	39.7	<table><tr><td>647</td><td>28.9</td></tr><tr><td>873</td><td>39.9</td></tr></table>	647	28.9	873	39.9	<table><tr><td>601</td><td>26.8</td></tr><tr><td>747</td><td>32.6</td></tr></table>	601	26.8
680	22.3																			
877	28.5																			
610	30.4																			
800	39.7																			
647	28.9																			
873	39.9																			
601	26.8																			
747	32.6																			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 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 をととのえるもの	3群 カルテン																			
	4群 ビタミンC																			
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物																			
	6群 脂質																			
調味料・その他																				
ぜひご家庭で！																				
メモ		 普段から少し多めに食材を買い食べたら買い足しながらいざという時に備えましょう。																		

こんだて名 (はいぜん図)	 ④三色そばろ丼の具	 ④黒豚キムチ丼の具	 ④粒マスタードサラダ	 ④わかめのさっと炒め	 ⑤ほうれん草ソテー ④魚のガーリックマヨ焼き																			
	 ①ごはん ③あさり入り ⑤実だくさんみそ汁	 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	 ①コッペパン ③チキンとさつまいものクリーム煮	 ①麦ごはん ③じゃがいものそばろ煮	 ①コッペパン ③ABCスープ																			
	<table><tr><td>624</td><td>27.5</td></tr><tr><td>801</td><td>34.9</td></tr></table>	624	27.5	801	34.9	<table><tr><td>674</td><td>30.3</td></tr><tr><td>843</td><td>38.8</td></tr></table>	674	30.3	843	38.8	<table><tr><td>602</td><td>27.2</td></tr><tr><td>789</td><td>35.6</td></tr></table>	602	27.2	789	35.6	<table><tr><td>672</td><td>24.1</td></tr><tr><td>854</td><td>31.2</td></tr></table>	672	24.1	854	31.2	<table><tr><td>571</td><td>28.1</td></tr><tr><td>748</td><td>36.1</td></tr></table>	571	28.1	748
624	27.5																							
801	34.9																							
674	30.3																							
843	38.8																							
602	27.2																							
789	35.6																							
672	24.1																							
854	31.2																							
571	28.1																							
748	36.1																							
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 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 をととのえるもの	3群 カルテン																							
	4群 ビタミンC																							
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物																							
	6群 脂質																							
調味料・その他																								
ぜひご家庭で！																								
メモ	今日の黒豚キムチは、曾於市の特産品である黒豚キムチを提供していただきました。さつまいもの餅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。																							
	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。さつまいもの餅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。																							

今日のみそ汁に入っているあさは、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。		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。さつまいもの餅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。		日本ではよくある「からし」はおでんなどに使われますが、粒マスタードはお酢やワインなどで風味づけされているため、甘辛い味付けや、さっぱりとしたドレッシングにぴったりです。今日は粒マスタードに醤油やさとうを加えてドレッシングを作って、野菜にあわせました。		わかめは、「海の野菜」ともよばれ、骨や歯を強くするカルシウムや、お腹の中をきれいにお掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。海の中のわかめは「茶色」をしています。それが熱いお湯でゆでると、あざやかな「緑色」に変わる不思議な野菜です。		今日は「魚のガーリックマヨ焼き」です。ガーリックとは、料理の風味を引き立てくれる「ニンニク」のことです。ニンニクを切ったときに出る強い香りには、「アリシン」というパワーの秘密が隠されています。アリシンには、体の疲れをとってスタミナをつけたり、食べ物の消化を助けて、食欲を出してくれる働きがあります。	
--	--	--	--	---	--	---	--	---	--

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。

9月 献立予定表 (後半)

令和8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)		14		15		16		17		18	
		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		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		⑥エックレス タルタルソース ⑤ゆで野菜 ①バーガーパン ③おいしいミネストローネ		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		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	
		エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 76.7		717 92.8		665 84.8		618 79.7		603 80.1	
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 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 みそ		③とりにく あさり ひよこめ ④わかめ	
		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にぼし		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	
		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 さやいんげん		③にんじん ほうれんそう	
		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 しいたけ ⑤にんじん ⑥パセリ		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 ④ごぼう きゅうり	
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でんぶ		①バーガーパン ③さつまいも マカロニ ④パンこ ⑤きこ ⑥でんぶ ⑥さとう		①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう みずあめ		①バターパン ③じゃがいも こめ ④さとう	
		6群 脂質		④ごまあぶら ごま		④あぶら ⑥あぶら		④あぶら アーモンド ごま		③あぶら ④ごま あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 塩 ⑤醤油 酢 塩		③醤油 みりん ④塩 酢		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醤油 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 塩	
ぜひご家庭で!		卵・海藻類・果物		緑黄色野菜・芋・淡色野菜		豆製品・果物・種実		卵・豆・海藻類		卵・緑黄色野菜・芋	
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。		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」と呼ぶことが多いようです。		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なのでしょう? 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」さつまいもに分類されます。		冬瓜は漢字で書く、「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。		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。腸をきれいにして便秘を防ぐほか、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。	

こんだて名 (はいぜん図)		21 敬老の日		22 国民の休日		23 秋分の日		24 ★十五夜★		25	
		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		④杏仁フルーツジュレ ①黒糖パン ③高野豆腐の卵とじ		①ぶたにく ③とうふ あぶらあげ ④みそ ⑤とうにゅう だいず ②ぎゅうにゅう		①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ ④しいたけ たけのこ ⑤だいこん ⑥ごぼう しめじ こんにゃく ④ゆず		③とりにく ウィナー こうどうふ たまご ②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう かんてん	
		エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 87.4		600 79.2		25.0 32.0		600 79.2		28.4 37.5	
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		3群 カロテン		4群 ビタミンC		5群 炭水化物	
		2群 無機質		3群 カロテン		4群 ビタミンC		5群 炭水化物		6群 脂質	
		3群 カロテン		4群 ビタミンC		5群 炭水化物		6群 脂質		調味料・その他	
		4群 ビタミンC		5群 炭水化物		6群 脂質		調味料・その他		ぜひご家庭で!	
メモ		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。		「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しました。		今日は十五夜にちなんだ献立です。きれいな月を見ながら、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た。		高野豆腐は、「おりとうふ」とも呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥したままでは食べられないので、水でもどして味をつけて食べます。普通の豆腐より、貧血を防ぐ鉄が多く含まれています。	

こんだて名 (はいぜん図)		28		29		30	
		④ひじきときくらげの佃煮 ①ごはん ③おでん		④野菜のごま和え ①麦ごはん ③親子どんぶり の具		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) 590 たんぱく質(g) 80.4		626 79.1		601 78.4	
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		3群 カロテン	
		2群 無機質		3群 カロテン		4群 ビタミンC	
		3群 カロテン		4群 ビタミンC		5群 炭水化物	
		4群 ビタミンC		5群 炭水化物		6群 脂質	
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。		親子丼という名前は、鶏肉(親)と卵(子)を使うことに由来しています。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、煮汁に少しと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からず食べやすいようにしています。		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。特に鹿児島県には日本有数のきびなご産地として有名な、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。	

線つなごう! 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・鮭・イナダ・太刀魚・サケ・鰹・サバ・鰯・タチウオ・秋刀魚

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿