



曾於市学校給食センター

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 (中学校)

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 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 ④手作し鯖ふりかけ ①麦ごはん ③肉とじゃがいものうま煮	16 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	17 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	18 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)	小中	603767	717928	665848	618797	603801
たんぱく質(g)	小中	24.730.9	33.243.1	25.332.1	28.436.4	28.638.1
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ぶたにく あつあげ さつまあげ ④さけ たまご	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 ④しらすばし あおのりこ	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
おもに体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ④こまつな	③にんじん えだまめ	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 こんにやく 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	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 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さつまいも ⑤さとう	①こめ ③じゃがいも さとう ④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 てんぶん 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 こめこ ④さとう
	6群 脂質	④ごまあぶら ごま	③あぶら ④ごまあぶら ごま あぶら	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、「鯖」のことを「サケ」とよんでいませんか?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。	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 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! 「秋の味覚」 「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。	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。	24 ★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	25 ④杏仁フルーツジュレ ①黒糖パン ③高野豆腐の卵とじ
エネルギー(kcal)	小中				691874	600792
たんぱく質(g)	小中				25.032.0	28.437.5
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質				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	③とりにく ウィナー こうどうふ たまご
	2群 無機質				②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう かんてん
おもに体のちようし をとどのえるもの	3群 カロテン				①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ	③にんじん えだまめ
	4群 ビタミンC				①しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	③しいたけ キャベツ たまねぎ ④もみかん りんご アセロラ
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 さとう こめ みずあめ	①こくとうパン ③さとう ④さとう
	6群 脂質				①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	③あぶら
調味料・その他					①酒 醤油 塩 ③醤油 酒 塩 かつお節だし ④みりん	③醤油 酒 みりん
ぜひご家庭で!					魚・肉・果物	緑黄色野菜・芋・種実
メモ					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 ⑤ヨーグルト ④ひじきときくらげの佃煮 ①ごはん ③おでん	29 ④野菜のごま和え ①麦ごはん ③親子どんぶり の具	30 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)	小中	590804	626791	601784
たんぱく質(g)	小中	27.437.8	27.234.6	31.040.6
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 かまぼこ あぶらあげ たまご	③とりにく
	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 ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう
おもに体のちようし をとどのえるもの	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 はねぎ ④にんじん	③にんじん パセリ ④にんじん ピーマン
	4群 ビタミンC	③こんにやく だいこん ④きくらげ	③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ	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 ③じゃがいも さとう ④さとう	①こめ ③でんぶん ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④さとう でんぶん
	6群 脂質	④あぶら ごま	④ごま	③あぶら ④あぶら 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かつお節だし 醤油 みりん 酒 ④醤油	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・緑黄色野菜・果物	芋・緑黄色野菜・魚	豆・豆製品・果物・海藻類
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。特に薩摩半島に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。

線でつなごう! 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・鯉・サバ・鰻・タチウオ・秋刀魚

① 年2回旬があるよ
②
③
④
⑤
⑥ 大きくなるとブリになるよ

①-⑥の漢字を当てなさい
①-⑥の漢字を当てなさい
①-⑥の漢字を当てなさい
①-⑥の漢字を当てなさい