



9月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

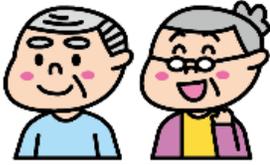
		月	火	水	木	金		
こんだて	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> にがっき ばし 二学期が始まります </div> <p>なが ながった 夏休みが 終わりました。にがっきは いろいろな ぎょうじ がたくさんあります。生活リズムを しっかり 整えて、げんきよく 1日 を 過ごせる ように しましょう。</p>		<p>ながい ようで、あつ という 間に 夏休みが 終わりました。休み明けは、ねげ や だるさ を 感じたり、やる 気が 出な かったり と、不調 が 起こり やすく なります。これは 生活リズム の 乱れ が 原因 と 考えられ、解消 するには、起きたら 朝日を 浴びる こと、朝ごはん を しっかり 食べる こと、そして 日中は 外で 体を 動かす ことが 大切です。そうすると、夜も ぐっすり と 眠る ことが でき、生活リズム が 整って いきます。また、休み 中に 室内で 過ごす ことが 多かった 人は、熱中症 にも 注意 が 必要 です。水分 補給 を しっかりと 行い、無理 を しない ように しましょう。</p>		<p>★ごみの分別について★</p> <p>なかみ だて しげんぶくろ 中身を出して資源袋へ</p> <p>よ 汚れているものは さっと 洗う</p> <p>15日(金)：あげめのふくろ 20日(水)：ゼリーのようき 29日(金)：だいふくのふくろ</p>			
	<p>せい かつ ととの</p> <p>生活リズムを整えよう!</p>		<p>長い ようで、あつ という 間に 夏休みが 終わりました。休み明けは、ねげ や だるさ を 感じたり、やる 気が 出な かったり と、不調 が 起こり やすく なります。これは 生活リズム の 乱れ が 原因 と 考えられ、解消 するには、起きたら 朝日を 浴びる こと、朝ごはん を しっかり 食べる こと、そして 日中は 外で 体を 動かす ことが 大切です。そうすると、夜も ぐっすり と 眠る ことが でき、生活リズム が 整って いきます。また、休み 中に 室内で 過ごす ことが 多かった 人は、熱中症 にも 注意 が 必要 です。水分 補給 を しっかりと 行い、無理 を しない ように しましょう。</p>		<p>いっ 入って きた ビニール 袋へ</p> <p>6日(水)：みかんのかわ</p>			
	<p>あさひ</p> <p>朝日をあびよう</p>		<p>あさ た</p> <p>朝ごはん食べよう</p>		<p>い</p> <p>トイレに行こう</p>		<p>げんき で</p> <p>元気よく出かけよう</p>	
	<p>③ドライカレー</p> <p>①ごはん ②たまごスープ</p>		<p>③レモンドレッシングサラダ</p> <p>①ごはん ②とうがんポトフ</p>		<p>④みかん ③ひじきごはんのぐ</p> <p>①ごはん小 ②あきのみかくじる</p>		<p>③パンサンスウ</p> <p>①ごはん小 ②まーぼー豆腐</p>	
	<p>③くろふたとやさいのしょうがいため</p> <p>①むぎごはん ②なめこのみそしる</p>		<p>③くろふたとやさいのしょうがいため</p> <p>①むぎごはん ②なめこのみそしる</p>		<p>③くろふたとやさいのしょうがいため</p> <p>①むぎごはん ②なめこのみそしる</p>		<p>③くろふたとやさいのしょうがいため</p> <p>①むぎごはん ②なめこのみそしる</p>	
	<p>エネルギー(kcal) 小 647 中 833</p> <p>たんぱく質(g) 27.4 35.4</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 613 中 750</p> <p>たんぱく質(g) 22.9 27.6</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 627 中 794</p> <p>たんぱく質(g) 24.2 30.7</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 603 中 774</p> <p>たんぱく質(g) 25.3 32.6</p>	
<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②ベーコン ②たまご ③だいす ③きゅうにく</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②ふたにく ウィンナー</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②とりにく みそ ③ふたにく だいす あぶらあげ</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②とうふ ふたにく ②ぎゅうにく ②だいす みそ</p>		
<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②トマト ②ほうれんそう ③ピーマン</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②③にんじん</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②ねぎ ②③にんじん</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②チンゲンサイ ③にんじん</p>		
<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ②じゃがいも</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ②じゃがいも</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ③さとう</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ②でんぶん</p>		
<p>調味料</p> <p>②鶏がら 酒 塩 醤油 こしょう</p>		<p>調味料</p> <p>②鶏がら 塩 こしょう 醤油</p>		<p>調味料</p> <p>②かつお節 酒 ③みりん 醤油</p>		<p>調味料</p> <p>②酒 醤油 テンメンジャン 豆板醤 塩 ③酢 醤油</p>		
<p>家庭での食品</p> <p>淡色野菜類 海藻類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>緑黄色野菜類 小魚類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>魚類 乳製品類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>いも類 果物類</p>		
<p>一口メモ</p> <p>トマトは栄養豊富な野菜ですが、うまみ成分も多く含まれ、火を通して美味しくいただけます。</p>		<p>一口メモ</p> <p>冬の瓜と書いて冬瓜ですが、旬は夏です。淡泊な味は、煮物からデザートまで幅広く使われます。</p>		<p>一口メモ</p> <p>今日のひじきごはんは、具を自分ではんに混ぜていただきます。</p>		<p>一口メモ</p> <p>麻婆豆腐は中国(四川省)の料理です。豆板醤と甜面醤を使って味をつけます。</p>		
こんだて	<p>③たらうめソース</p> <p>①ごはん ②やさいのおからしる</p>		<p>③こまつなかつおのゴマヨあえ</p> <p>①ごはん ②とうがんのみそに</p>		<p>③きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>①ごはん ②じゃがいものそばろに</p>		<p>③ピンパ</p> <p>①ごはん ②かんこくふうわかめスープ</p>	
	<p>③だいがくいも</p> <p>①あげめん ②やさいあんかけ</p>		<p>③だいがくいも</p> <p>①あげめん ②やさいあんかけ</p>		<p>③だいがくいも</p> <p>①あげめん ②やさいあんかけ</p>		<p>③だいがくいも</p> <p>①あげめん ②やさいあんかけ</p>	
	<p>エネルギー(kcal) 小 607 中 779</p> <p>たんぱく質(g) 23.0 29.4</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 694 中 893</p> <p>たんぱく質(g) 28.5 36.3</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 610 中 786</p> <p>たんぱく質(g) 23.2 29.9</p>		<p>エネルギー(kcal) 小 600 中 772</p> <p>たんぱく質(g) 27.0 34.4</p>	
	<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②おから なまあげ みそ ③たら</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②ふたにく なまあげ みそ ②★さつまあげ ③かつお</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②とりにく なまあげ</p>		<p>主に体を作る食品</p> <p>1群 ②とりにく とうふ ③ぎゅうにく たまご ③みそ</p>	
	<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②かぼちゃ にんじん ねぎ</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②にんじん ③こまつな</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②③にんじん</p>		<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群 ②ねぎ ②③にんじん ③ほうれんそう</p>	
	<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ③じゃがいも でんぶん さとう</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ②③さとう</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ②じゃがいも ②でんぶん ②③さとう</p>		<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群 ①こめ ③さとう</p>	
<p>調味料</p> <p>②煮干し ③酒 みりん かつお節</p>		<p>調味料</p> <p>②醤油 みりん ③醤油</p>		<p>調味料</p> <p>②かつお節 みりん 醤油 ③酢 塩 醤油</p>		<p>調味料</p> <p>②フイオン 酒 醤油 塩 ③コチジャン 醤油</p>		
<p>家庭での食品</p> <p>淡色野菜類 きのご類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>いも類 果物類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>小魚類 乳製品類</p>		<p>家庭での食品</p> <p>いも類 豆類</p>		
<p>一口メモ</p> <p>おからは豆腐を作るときに豆を絞った搾りかすのことで、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。</p>		<p>一口メモ</p> <p>小松菜とかつおは両方鉄分を多く含む食材です。貧血予防に効果があります。</p>		<p>一口メモ</p> <p>酢には疲れを緩和する効果があります。夏バテかな?と感じたら積極的に酢をとるようにしてみましょう。</p>		<p>一口メモ</p> <p>韓国では、お誕生日にわかめスープを飲むそうです。海藻を好んで食べるころは日本とよく似ていますね。</p>		



9月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22							
こんだて	敬老の日	 敬老の日 たねん しゃかいに 多くにわたり 社会に つくしてきた老人を 敬愛し、長寿を祝う 日 ~内閣府より~											
	エネルギー(kcal)	小 699 中 897		小 694 中 883		小 634 中 814		小 647 中 834					
	たんぱく質(g)	24.9 31.8		26.8 34.3		24.7 31.6		31.3 40.3					
	主に体を作る食品	1群 ②つくね(とりにく だいす) ③ぶたにく		2群 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ		2群 ②ベーコン だいす ③とりにく		2群 ②ベーコン だいす レンズまめ ②かつお					
	主に体の調子を整える食品	3群 ②こまつな ②③にんじん ③ねぎ ②はくさい えのき ③チンゲンサイ ③にら ②たけのこ たまねぎ ③しょうが にんにく		3群 ②ねぎ ほうれんそう ②③にんじん ②たまねぎ ③こまつな ③キャベツ ④ぶどう		3群 ②トマト ②パセリ ③にんじん ④パプリカ ②キャベツ セロリ にんにく ④ブロッコリー ②③たまねぎ ③しめじ えだまめ ④はくさい		3群 ②ねぎ ③ピーマン パプリカ ②キャベツ えのき にんにく ②③たまねぎ					
	主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②でんぷん パンこ ③はるさめ さとう ②③ごま ごまあぶら		5群 ①こめ ②でんぷん ②③さとう ④ゼリー ③アーモンド		5群 ①こめ ②マカロニ ジャがいも ④さとう ②あぶら ③★マーガリン ③アーモンド		5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぷん ③ごま あぶら					
調味料	なかなか「おじいちゃん、おばあちゃん」に会えない人もいると思いますが、その他のお世話になっている方々、年長の方やお年寄りの方を敬愛し、日頃の感謝の気持ちを伝えてみましょう！ 					②鶏がら 醤油 ③酒 薄口醤油 ③オイスターソース		②かつお節 みりん 醤油 塩 ③みりん 醤油		②鶏がら 塩 こしょう 醤油 ③コンソメ 塩 こしょう 醤油 ④酢 塩 こしょう		②鶏がら 酒 カレー粉 塩 醤油 ③こしょう ④酢 酒 醤油	
家庭でとってほしい食品	魚類 豆類		淡色野菜類 きのご類		小魚類 果物類		肉類 乳製品類						
一口メモ	チャブチェ チャブチェは韓国の家庭料理、春雨を使った野菜炒めです。甘辛い味付けが人気の料理で、人が集まるときやお祝いなどの定番料理です。		親子丼 親子丼ぶりの具をごはんにかけていただきます。給食では塩分を控えるためにかつお節で出汁を取って塩分控えめで、作りまします。		ミネストローネ ミネストローネはイタリア家庭料理。野菜たっぷりのスープでトマト味がベースになっています。トマトは緑黄色野菜です。抗酸化作用も期待できるので、上手に活用しましょう。		レンズ豆 レンズ豆はエジプト原産の小さな豆です。くせがなく食べやすいので豆が苦手な人も挑戦してみましょう。						
こんだて	25	④ゆかりあえ ③いわしのしょうがに		③はるまき		③もやしとピーマンソテー		③きびなごトウバンジャンソース		④つきみだいふく ③ぶたナスみそ			
	エネルギー(kcal)	小 606 中 755		小 656 中 803		小 624 中 804		小 620 中 795		小 655 中 792			
	たんぱく質(g)	23.7 28.6		23.9 29.8		24.9 32.1		26.4 33.9		26.1 32.3			
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく なまあげ みそ ③いわし		1群 ②とうふ ②★かまぼこ ②③ぶたにく		1群 ②ぶたにく ③ハム		1群 ②ぶたにく ②あさり		1群 ②とりにく なまあげ ③ぶたにく ③だいす みそ ④とうにゅう			
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳		2群 牛乳		2群 牛乳 ②スキムミルク		2群 牛乳 ③きびなご		2群 牛乳			
	主にエネルギーとなる食品	3群 ②にんじん ねぎ ④しそ ②たまねぎ ごぼう こんにゃく ②③しょうが ④キャベツ だいこん		3群 ②チンゲンサイ ②③にんじん ②はくさい ②③たけのこ たまねぎ ②③きくらげ ③キャベツ しょうが		3群 ②にんじん ブロッコリー パセリ ②たまねぎ ③ピーマン ②マッシュルーム ③もやし		3群 ②にんじん チンゲンサイ ③ねぎ ②たけのこ きくらげ だいすもやし ②③しょうが にんにく		3群 ②インゲン ②③にんじん ③にら ②きりぼしだいこん こんにゃく ②しいたけ ③なす しょうが			
調味料	②煮干し ③みりん 醤油		②鶏がら 醤油 ③酒 醤油 塩 ②オイスターソース		②デミグラスソース ピーフシチューの素 ②ケチャップ トマトピューレ フイヨン ②ワインウスターソース ②③塩 こしょう		②鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 ③豆板醤 酢 酒 醤油		②かつお節 酒 みりん 醤油 ③醤油 豆板醤				
家庭でとってほしい食品	豆類 きのご類		小魚類 海藻類		魚類 種実類		いも類 果物類		乳製品類 小魚類				
一口メモ	いわし 魚辺に弱いと書いて「いわし」と読みます。「しらす干し」「煮干し」「めざし」など様々な形で食卓に並びお魚で、栄養も豊富。傷みが早いので、鮮度には気をつけましょう。		豚汁 具だくさんのお味噌汁は手軽に野菜を食べることができます。豚肉と季節の野菜をたっぷり使った汁はそれだけでも立派なおかずになります。		カミカミデミシチュー カミカミデミシチューは、かむ練習をするために具が大きく切ってあります。意識して、よく噛んでいただきます。		きびなご きびなごは鹿児島県の県魚です。頭や骨ごと食べることができるので、カルシウムやミネラル、ビタミンもしっかり摂ることが出来ます。小骨も多いのでよく噛んでいただきます。		十五夜 旧暦の8月15日。今日は「中秋の名月」といわれ、この頃は大気が澄んで月が美しく見えることからこの日はお供え物をして、月をめでる風習があります。				