



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>ながかった 夏休みが 終わりました。二学期はいろいろな行事がたくさんあります。生活リズムをしっかりと整えて、元気よく1日を過ごせるようにしましょう。</p>		<p>ながかった 夏休みが 終わりました。休み明けは、眠け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と食べること、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>よご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>エネルギー(kcal) たんぱく質(g)</p>		<p>せい かつ ととの</p> <p>生活リズムを整えよう!</p>		<p>い 行ってきまーす!</p>			
	<p>主に体を作る食品</p> <p>1群</p> <p>2群</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>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群</p> <p>4群</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>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群</p> <p>6群</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>調味料</p> <p>家庭での食品</p> <p>一口メモ</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>			
こんだて	<p>4</p> <p>③ドライカレー</p>  <p>①ごはん ②たまごスープ</p>		<p>5</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>6</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>7</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>エネルギー(kcal) たんぱく質(g)</p>		<p>8</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なめこのみそじる</p>		<p>小 647 中 833</p> <p>27.4 35.4</p>		<p>小 613 中 750</p> <p>22.9 27.6</p>	
	<p>主に体を作る食品</p> <p>1群</p> <p>2群</p>		<p>小 627 中 794</p> <p>24.2 30.7</p>		<p>小 603 中 774</p> <p>25.3 32.6</p>		<p>小 604 中 782</p> <p>26.0 33.3</p>	
	<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群</p> <p>4群</p>		<p>②ベーコン ②たまご ③だいす ③きゅうにく</p>		<p>②とうふ ぶたにく ②ぎゅうにく</p>		<p>②とうふ あぶらあげ みそ ③ぶたにく</p>	
	<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群</p> <p>6群</p>		<p>牛乳</p>		<p>牛乳 ③ひじき</p>		<p>牛乳</p>	
	<p>調味料</p> <p>家庭での食品</p> <p>一口メモ</p>		<p>②トマト ②ほうれんそう ③ピーマン</p>		<p>②ねぎ ③にんじん</p>		<p>②チンゲンサイ ③にんじん</p>	
<p>主に体を作る食品</p> <p>1群</p> <p>2群</p>		<p>②きくらげ ③にんじん ③たまねぎ ③にんにく</p>		<p>②ごぼう ③しいたけ しめじ ②えのき ③えだまめ ④みかん</p>		<p>②たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ②にんにく ③もやし ③きゅうり</p>		
<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群</p> <p>4群</p>		<p>①こめ ②じゃがいも ③さとう</p>		<p>①こめ ③さとう ②さといも さつまいも くり</p>		<p>①こめ ②でんぶん ②③さとう ③はるさめ</p>		
<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群</p> <p>6群</p>		<p>②③あぶら</p>		<p>②③あぶら ③ごま</p>		<p>②③ごまあぶら ③ごま</p>		
<p>調味料</p> <p>家庭での食品</p> <p>一口メモ</p>		<p>②鶏がら 酒 塩 醤油 こしょう ③トマトピューレ カレー粉 ケチャップ ③ウスターソース ワイン 塩 こしょう</p>		<p>②かつお節 酒 ③みりん 醤油</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>一口メモ</p>		<p>淡色野菜類 海藻類</p>		<p>魚類 乳製品類</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>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>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>11</p> <p>③たらうめソース</p>  <p>①ごはん ②やさいのおからじる</p>		<p>12</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>13</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>14</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>エネルギー(kcal) たんぱく質(g)</p>		<p>15</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>小 607 中 779</p> <p>23.0 29.4</p>		<p>小 610 中 786</p> <p>23.2 29.9</p>	
	<p>主に体を作る食品</p> <p>1群</p> <p>2群</p>		<p>小 600 中 772</p> <p>27.0 34.4</p>		<p>小 610 中 796</p> <p>25.6 32.7</p>		<p>②ぶたにく</p>	
	<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群</p> <p>4群</p>		<p>②おから なまあげ みそ ③たら</p>		<p>②とりにく なまあげ</p>		<p>②とりにく とうふ ③ぎゅうにく たまご ③みそ</p>	
	<p>主にエネルギーとなる食品</p> <p>5群</p> <p>6群</p>		<p>牛乳</p>		<p>牛乳 ③わかめ</p>		<p>牛乳</p>	
	<p>調味料</p> <p>家庭での食品</p> <p>一口メモ</p>		<p>②かぼちゃ にんじん ねぎ</p>		<p>②ねぎ ③にんじん ③ほうれんそう</p>		<p>②にんじん チンゲンサイ</p>	
<p>主に体を作る食品</p> <p>1群</p> <p>2群</p>		<p>②とうがんとたまねぎ しいたけ ②こんにゃく えだまめ ③もやし</p>		<p>②たまねぎ えだまめ こんにゃく ③きゅうり ③しょうが</p>		<p>②だいこん ②③にんにく ③もやし ぜんまい しょうが</p>		
<p>主に体の調子を整える食品</p> <p>3群</p> <p>4群</p>		<p>①こめ ②さとう</p>		<p>①こめ ②じゃがいも ②でんぶん ②③さとう</p>		<p>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</p> <p>6群</p>		<p>②あぶら ③ごま ★マヨネーズ</p>		<p>②あぶら ③ごま</p>		<p>②ごま ②③ごまあぶら</p>		
<p>調味料</p> <p>家庭での食品</p> <p>一口メモ</p>		<p>②鶏がら 塩 こしょう 醤油 ③醤油</p>		<p>②かつお節 みりん 醤油 ③酢 塩 醤油</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>一口メモ</p>		<p>淡色野菜類 きのご類</p>		<p>いも類 果物類</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>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>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 じやうじん 多年にわたり社会に つくしてきた老人を 敬愛し、長寿を祝う 日 ないかくふ ～内閣府より～							
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 699 24.9	中 897 31.8	小 694 26.8	中 883 34.3	小 634 24.7	中 814 31.6	小 647 31.3	中 834 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とりにく あぶらあげ ②たまご ★かまぼこ ②ベーコン だいす ③とりにく ②ベーコン だいす レンズまめ ②かつお							
	2群	牛乳 牛乳 ③ひじき 牛乳 牛乳							
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ねぎ ほうれんそう ②③にんじん ②たまねぎ ③こまつな ②ねぎ ③ピーマン パプリカ							
	4群	②はくさい えのき ③チンゲンサイ ③ら ②たけのこ たまねぎ ③しょうが にんにく ②たまねぎ 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 ①こめ ②でんぷん ①こめ ②マカロニ ジャがいも ①こめ ②じゃがいも							
	6群	③はるさめ さとう ②③ごま ごまあぶら ②③ごま ごまあぶら ③★マーガリン ③アーモンド 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！ 								
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。								
こんだて	25	26	27	28	29				
	小 606 23.7	中 755 28.6	小 656 23.9	中 803 29.8	小 624 24.9	中 804 32.1	小 620 26.4	中 795 33.9	小 655 26.1
主に体を作る食品	②ぶたにく なまあげ みそ ③いわし ②とうふ ②★かまぼこ ②③ぶたにく ②ぶたにく ③ハム ②ぶたにく ②あさり 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								
	牛乳 牛乳 牛乳 ②スキムミルク 牛乳 ③きびなご 牛乳								
主に体の調子を整える食品	②にんじん ねぎ ④しそ ②チンゲンサイ ②③にんじん ②にんじん ブロッコリー パセリ ②にんじん チンゲンサイ ③ねぎ ②たまねぎ ごぼう こんにやく ②はくさい ②③たけのこ たまねぎ ②たまねぎ ③ピーマン ②たけのこ きくらげ だいすもやし ②きくらげ ③キャベツ しょうが ②マッシュルーム ③もやし ②③しょうが にんにく ②きりぼしだいこん こんにやく ②しいたけ ③なす しょうが								
	①こめ ②さといも ③さとう でんぷん ①こめ ②でんぷん ②③さとう ①こめ ②じゃがいも ②こむぎこ ①こめ ②ピーフン ③さとう でんぷん ①こめ ②さといも ②③④さとう ④さつまいも もちこ ③ごま ごまあぶら								
調味料	②煮干し ③みりん 醤油 ②鶏がら 醤油 ②オイスターソース ③酒 醤油 塩 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 臭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。								