



9月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい 1・2群 体をつくるものになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品				1 ①チキンカレーライス（麦ごはん） ②牛乳 ③レモンフルーツポンチ ①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう	2 ①ごはん ②牛乳 ③えごまふりかけ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤おとうふチャンプルー ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④まぐろあぶらづけ たまご とうふ ⑤かつおぶし わかめ のり
	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30

★物質調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5〜10月まで250mlになります。

生活のリズムは規則正しい食生活から

いよいよ2学期が始まります！夏休みの間に夜ふかしや朝寝ぼけをしたり、生活のリズムがくずれていませんか？
 学校行事の多い2学期は、単に生活のリズムをととのえて、毎日の授業や運動会の練習にも、前向きに取り組みたいものですね。
 生活のリズムをととのえるポイントは、『早寝→早起き→朝ごはん』です！

早寝 → 早起き → 朝ごはん



9月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>2学期も、みんなで力を合わせて、</p> <p>おいしい給食を作ります!</p>				
		<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しぶい(冬瓜) ・パパイヤ漬け ・もやし ・きくらげ ・髪みそ 	<p>1 モンパルツボンチ</p> <p>かけてパコ!</p> <p>(麦ごはん) チレンカレーライス</p> <p>今日から2学期が始まります! 夏休み明けで、体調を崩しやすい時季です。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを取り戻しましょう。</p>	<p>2 おとろいパンチ</p> <p>かぼちや、ビタミンや食物繊維を多く含む夏野菜で、免疫力を高めたり、おなかの調子を整えます。皮ごと食べるのがおすすめです。</p>
5	6	7	8	9
<p>さくらげの中華和え</p> <p>麦ごはん 麻婆春雨</p> <p>中華メニューです。麻婆春雨には、さつまいものでんぷんから作られた「甘藷春雨」を使っています。旨辛い味付けなので、ごはんがよく進みます。</p>	<p>さんまのみぞれ煮</p> <p>ごはんと大豆の五目煮</p> <p>大豆は、前日に洗い、水につけて一晩寝かせます。水を吸って、ひと回り大きくなった大豆を、程良い歯ごたえになるまで、コトコト煮込みます。</p>	<p>ジャーマンポテト</p> <p>ジャーマンポテトは、ドイツの家庭料理で、ドイツ語で「じゃがいもを使った料理」という意味です。ウイナーとじゃがいもを油で揚げて作りました。</p>	<p>小魚とんじりの佃煮</p> <p>麦ごはん しぶい汁</p> <p>田作り煮干しは、昔田んぼの肥料として煮干しをまいていたことから、「田作り煮干し」と呼ばれます。ごはんと一緒に食べてください。</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>ごはんと高野豆腐の炒め煮</p> <p>十五夜メニュー 今日十五夜です。一年で最も美しい「中秋の名月」を見たり、団子やすきをお供えて、大地の恵みに感謝する行事です。</p>
12	13	14	15	16
<p>高菜としいの炒めもの</p> <p>麦ごはん 川料理のぼん蒸</p> <p>しらす干しは、カルシウムだけでなく、ビタミンDやミネラルも多く含まれています。成長期のみなさんに、ぜひ摂ってほしい栄養素です。</p>	<p>ねぎみそ焼</p> <p>ごはんとたけのこみそ汁</p> <p>ねぎは約90%が水分です。みそや油との相性が良いので、幅広い料理に使われます。今日は、地元の麦みそを使って、みそ汁を作りました。</p>	<p>ごまドレッシング</p> <p>ごまみそ汁</p> <p>今日の焼きそばは、切干大根を入れています。シャキシャキとした食感が良いですね! カルシウムや食物繊維も豊富です。</p>	<p>魚のねぎみそ焼き</p> <p>ごはんと大豆の味噌煮</p> <p>ひじきは鉄分を多く含むので、体の中で血を造るはたらきを助けてくれます。ねぎみそ焼きは、焼いたアジに特製のみそだれをかけました!</p>	<p>春巻</p> <p>炭火焼のり飯 きんぴら</p> <p>19日 知名中3年の保体館の日</p> <p>地元のきくらげを使った、中華の献立です。約300コの卵を割って使っています。</p>
19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p> <p>昨日は敬老の日でしたね。「まごは(わ)やさしい煮物」は、ま(豆)/ご(ごま)/わ(わかめ)等の海藻/や(野菜)/さ(魚)しい(雑糞)という意味です。</p>	<p>かつおみそ</p> <p>ごはんとまごはでい煮物</p> <p>昨日は敬老の日でしたね。「まごは(わ)やさしい煮物」は、ま(豆)/ご(ごま)/わ(わかめ)等の海藻/や(野菜)/さ(魚)しい(雑糞)という意味です。</p>	<p>チキンピーズ</p> <p>チキンピーズは、鶏肉や大豆を、野菜と一緒に煮込んだ、トマト風味の洋風煮です。大豆や野菜からうまみが出て、パンとよく合います。</p>	<p>魚の更紗焼き</p> <p>ごはんとみぞれ汁</p> <p>魚の更紗焼きは、数種類の材料を合わせて、焼く料理です。今日は、サバにカレー粉やヨーグルトなどで下味をつけて、焼きました。</p>	<p>秋分の日</p>
26	27	28	29	30
<p>振替休日</p> <p>しぶいとは次のうちどれでしょう。①南瓜②胡瓜③冬瓜... 正解は③冬瓜です。冬という漢字が使われますが、冬瓜の旬は夏です。</p>	<p>新料理の月替</p> <p>ごはんと豚骨汁</p> <p>しぶいとは次のうちどれでしょう。①南瓜②胡瓜③冬瓜... 正解は③冬瓜です。冬という漢字が使われますが、冬瓜の旬は夏です。</p>	<p>お月見</p> <p>ごはんとスパイスパンチ</p> <p>8のつ日は、かみかみメニューです。かみかみサラダには、れんこんや人参などの根菜類を入れています。一口30回を目安に食べましょう。</p>	<p>きびなごの回し風</p> <p>ごはんとみぞれ汁</p> <p>きびなごは頭からしっぽまで、骨も丸ごと食べることができるので、カルシウムを摂ることができます。油でカラッと揚げています。</p>	<p>お月見</p> <p>ごはんとみぞれ汁</p> <p>知名中3年の生活環境部が、パパイヤを使った献立を考えました。地元のパパイヤ漬けを具に入れた、華美的な鶏飯です。よく噛んで食べましょう。</p>