



9月 給食カレンダー



(中学校)

月	火	水	木	金
<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パイヤ ・はちみつ ・パイヤ漬け ・もやし ・きくらげ ・桑茶・麦みそ ・しぶい (冬瓜) 	<p>1</p> <p>今日から2学期が始まりました！夏休み明けで、体調を崩しやすい時季です。早寝・早起き・朝ごはんをリズムをととのえましょう。</p>	<p>2</p> <p>今学期から多様なパンが登場します。今日はチーズパンです。パンは一口大にちぎって食べるのがマナーです。</p>	<p>3</p> <p>お酢に含まれるクエン酸は疲れを回復させる働きがあります。体育祭練習で疲れた体をお酢の力で回復させましょう。</p>	<p>4</p> <p>知名中3年 本部のみなさんが立てた献立です。桑茶入りのやちむちにも挑戦しましょう！</p> <p>知名中生が考えたメニュー</p>
<p>7</p> <p>マーボー豆腐は豆腐は、約90丁の豆腐を大きめに切っています。ごはんと一緒に食べられるように、濃いめの味つけにしています。</p>	<p>8</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、カンパチを無償で提供していただきました！レモンのきいた醤油だれで、さっぱりと仕上げています。</p>	<p>9</p> <p>フレンチサラダのドレッシングは、給食センターで手作りにしています。酸味のあるドレッシングなので、この季節にぴったりのサラダです。</p>	<p>10</p> <p>しぶいの別名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。冬瓜という漢字が使われていますが、冬瓜の旬は夏です。</p>	<p>11</p> <p>知名中3年 保体部のみなさんが立てた献立です。体育祭練習で疲れた体を癒やしてくれるメニューです。</p> <p>知名中生が考えたメニュー</p>
<p>14</p> <p>振替休日</p>	<p>15</p> <p>じゃがじゃが金平をカレー味に味付けします。細長く切ったじゃがいものシャキシャキとした食感がとても良いです。牛丼もよく噛んで食べましょうね。</p>	<p>16</p> <p>クラムチャウダーに入っているあさりには鉄分を多く含むので、貧血予防に最適です。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。</p>	<p>17</p> <p>中華メニューです。青椒肉絲の「絲」は中国語で「干切り」を指します。甘辛い味付けなので、ごはんがよく進みます。</p>	<p>18</p> <p>明日から秋のお彼岸です。お彼岸だんごは、センター特製の小豆あんをかけています。程良い甘さに仕上げています。</p>
<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>サラダに入っているはちみつは、地元でとれた貴重なものを給食に使わせていただいています。季節や集める花の蜜により味が変わるそうです。</p>	<p>24</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、カルシウムをたくさん摂ることができます。油でカラッと揚げて、ニラだれをかけています。</p>	<p>25</p> <p>高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させているので、別名「凍り豆腐」と呼ばれます。噛むほどにじゅわっとしみ込んだかつおだしが香ります。</p>
<p>28</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、プリを無償で提供していただきました！パズル・パセリや桑茶をまぶしてこんがり焼いていきます。</p>	<p>29</p> <p>大豆は前日に洗い、水に浸け一晩寝かせます。水を吸って一回り大きくなった大豆をふつら程良い歯ごたえになるまでコトコト煮ています。</p>	<p>30</p> <p>国の農畜水産物・応援プロジェクトにより、牛肉を無償で提供していただきました！トマトやチーズと煮込んだコクのあるビーフストロガノフを作ります。</p>	<p>敬老の日には「まじはやさしい」</p> <p>豆・豆製品 こま わかめなどの海藻</p> <p>野菜 魚 椎茸などのきのこ類 いも類</p>	



9月 献立予定表

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名	さあ！いよいよ 2学期スタート！ 準備はOK？ 	1 ①カレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツヨーグルト	2 ①チーズパン ②牛乳 ③ABCスープ ④パパイアソテー	3 ①少なめごはん ②牛乳 ③太平燕 ④桜鳥鶏の黒酢あん	4 ①鶏飯 (麦ごはん・具・スープ・食のり) ②牛乳 ③桑茶やちむち
1・2群 体をつくるものになる食品		①鶏肉 チーズ ②牛乳 ③ミルク寒天	②牛乳 ③ベーコン ④まぐろ油漬け昆布	②牛乳 ③豚肉 うずら卵 ④鶏肉	①鶏肉 卵 のり
3・4群 体の調子を整える食品		①人参 玉ねぎ りんご果汁 プルーン グリンピース ③みかん パイナップル 桃	③人参 玉ねぎ しめじ パセリ ④パパイア きくらげ 小松菜 人参	③人参 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ にら ④赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	①パパイア漬け 人参 葉ねぎ 干し椎茸 ④桑茶
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①米 麦 油 小麦粉 パター じゃがいも	①チーズパン ③マカロニ じゃがいも オリーブオイル ④油 ごま油 ごま	①米 ③ごま油 春雨 ④砂糖 油 カシューナッツ はちみつ でんぶん	①米 麦 ③油 ④小麦粉 黒砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		817kcal/23.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	783kcal/32.4g 豆・豆製品・卵・果物	784kcal/36.3g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	726kcal/28.7g 豆・豆製品・魚・いも類・果物
献立名	7 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③マーボー豆腐 ④荳わかめ中華炒め	8 ①少なめごはん ②牛乳 ③なすのみそ汁 ⑥甘藷(2コ) ④カンパチのレモン醤油かけ	9 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④フレンチサラダ	10 ①ごはん ②牛乳 ⑤なしゼリー ③しびい のそぼろ煮 ④手作りふりかけ	11 ①石焼き風ピピンパ ②牛乳 ⑤一食のり ③わかめスープ ④きくらげのナムル
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ④荳わかめ 糸かまぼこ(卵不使用)	②牛乳 ③油揚げ わかめ 豆腐 煮みそ ④カンパチ	②牛乳 ③牛肉 豚肉 チーズ	②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ ④しらす干し かつお節 塩昆布	①牛肉 卵 のり ②牛乳 ③わかめ ハム 豆腐
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子 グリンピース 深ねぎ ④人参 もやし コーン	③なす 人参 えのき茸 葉ねぎ ④人参 枝豆 ⑤ぶどう	③人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ④キャベツ コーン きゅうり 人参	③しびい 玉ねぎ グリンピース 糸こんにやく 干し椎茸 人参	①人参 大豆もやし ぜんまい 小松菜 ③人参 えのき茸 玉ねぎ ④きくらげ キャベツ きゅうり 人参 コーン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③砂糖 ごま油 油 ④ごま ごま油 砂糖	①米 ③じゃがいも ④油 砂糖 でんぶん	①ミルクパン ③スパゲティ 砂糖 油 ④アーモンド 砂糖 油	③でんぶん 油 砂糖 ④砂糖 ごま ⑤梨ゼリー	①米 麦 砂糖 ごま油 ③春雨 ごま油 でんぶん ④ごま ごま油 砂糖 ラー油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	818kcal/37.2g 卵・いも類・果物	876kcal/35.7g 豆・卵・果物	838kcal/32.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	755kcal/26.4g 豆・卵・いも類	740kcal/30.1g 豆・魚・いも類・果物
献立名	14 振替休日	15 ①牛丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③じゃがじゃがカレー金平	16 ①米粉パン ②牛乳 ③グラムチャウダー ④魚とポテトのオーロラソース	17 ①麦ごはん ②牛乳 ③水餃子スープ ④青椒肉絲	18 ①少なめごはん ②牛乳 ③まごわやさしい煮物 ④お彼岸だんご
1・2群 体をつくるものになる食品		①牛肉 油揚げ ②牛乳 ③まぐろ油漬け 大豆ミート	②牛乳 ③あさり ベーコン 白花生 スキムミルク 牛乳 ④たら 大豆 煮みそ	②牛乳 ③水餃子(鶏肉 豚肉) ハム ④大豆ミート 牛肉	②牛乳 ③鶏肉 大豆 さつまあげ ひじき ④小豆
3・4群 体の調子を整える食品		①人参 玉ねぎ ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸 ③人参 玉ねぎ 糸こんにやく いんげん	③玉ねぎ 人参 パセリ ④枝豆	③水餃子(キャベツ 玉ねぎ ねぎ) 干し椎茸 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ④ピーマン 竹の子 人参 玉ねぎ	③人参 椎茸 こんにやく いんげん
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①米 麦 油 砂糖 ③油 ③じゃがいも 砂糖	①米粉パン ③じゃがいも 小麦粉 バター 油 ④じゃがいも 砂糖 油 でんぶん	①米 麦 ③水餃子(小麦粉 ごま油 でんぶん) ごま油 ④ごま ごま油 砂糖	①米 ③里芋 油 砂糖 ④さつまいも もち粉 砂糖 小麦粉
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		773kcal/32.5g 海藻・卵・果物	851kcal/39.5g 海藻・卵・果物	769kcal/31.3g 魚・海藻・卵・いも類・果物	815kcal/31.4g 魚・卵・果物
献立名	21 敬老の日	22 秋分の日	23 ①黒糖パン ②牛乳 ⑥こども麦茶 ③ソース焼きそば ④海藻のはちみつサラダ	24 ①麦ごはん ②牛乳 ③なめこ汁 ④きびなごのニラだけかけ	25 ①ごはん ②牛乳 ⑤冷凍パイ ③高野豆腐の卵とじ ④おしんこ和え
1・2群 体をつくるものになる食品			②牛乳 ③豚肉 青のり かまぼこ ④荳わかめ キリンサイ 昆布 赤つのまた 青つのまた	②牛乳 ②赤みそ 煮みそ わかめ ④きびなご	②牛乳 ③鶏肉 卵 高野豆腐 ④昆布
3・4群 体の調子を整える食品			③人参 玉ねぎ もやし きくらげ 切り干し大根 ④キャベツ きゅうり 人参 コーン	③なめこ えのき茸 人参 葉ねぎ しびい ④ニラ	③人参 玉ねぎ きくらげ もやし 小松菜 ④キャベツ 大根つぼ漬け きゅうり ⑤パイナップル
5・6群 エネルギーのもとになる食品			①黒糖パン ②やきそば 油 ④アーモンド はちみつ 砂糖 油	①米 麦 ③じゃがいも ④でんぶん 油 砂糖 ごま	①米 ③油 ④砂糖 ごま油 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品			791kcal/31.5g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	759kcal/28.7g 卵・果物	782kcal/33.4g 魚・いも類
献立名	28 ①ごぼうピラフ ②牛乳 ⑥ミニトマト ③ジャーマンスープ ④魚の桑茶パン粉焼き	29 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③大豆の磯煮 ④きくらげの高菜炒め	30 ①米粉ミルクパン ②牛乳 ③ビーフストロガノフ ④荳わかめのサラダ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>『知名中学生が考えた献立』が 給食に登場します！</p>  <p>知名中3年生が「食の教育」で、給食の献立を立てました。5班に分かれて、地元の食材や郷土料理などを取り入れたこだわりのメニューです！すべて2学期の給食に登場します♪</p> </div>	
1・2群 体をつくるものになる食品	①豚肉 ②牛乳 ③ウインナー ④ブリ	②牛乳 ③大豆 鶏肉 ひじき さつまあげ ④しらす干し	②牛乳 ③牛肉 チーズ ④荳わかめ		
3・4群 体の調子を整える食品	①ごぼう 人参 枝豆 ③しめじ 人参 玉ねぎ パセリ ④バジル パセリ 桑茶 ⑥ミニトマト	③人参 こんにやく 干し椎茸 グリンピース ④人参 きくらげ 高菜漬 ⑤みかん果汁	③玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ トマト グリンピース ④キャベツ きゅうり 人参 コーン		
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 パター ③じゃがいも ④マヨネーズ パン粉	①米 麦 ③じゃがいも 油 ④ごま油 ごま 砂糖	①米粉ミルクパン ③じゃがいも 砂糖 油 ④アーモンド 砂糖 油 マヨネーズ		
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	898kcal/40.1g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	810kcal/29.7g 卵	758kcal/29.9g 豆・豆製品・魚・卵・果物		

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

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！台風等の影響もあり、しばらくは蒸し暑い日が続きそうです。夏休みの間に夜ふかしや朝ねぼろをしたり・・・と、生活のリズムがくずれていませんか？ 早め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です。生活のリズムをととのえるコツは、『早寝→早起き→朝ごはん』ですよ～！

