



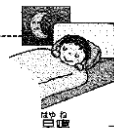
# 9月 こんだてよていひょう

—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
<b>こんだてめい</b> 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 エネルギーのものになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<p><b>夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう</b></p> <p>朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのものになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を自覚めさせる役割も持っています。</p> <p>朝ごはんをきちんと食べないと、授業のはたらきがぶくなくなり、授業中に集中できない。</p> <p>早起きの習慣をつけて朝日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。</p> <p>寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。</p> <p>翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の準備にゆとりをもたせる。</p>				1 ①チキンカレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③マンゴーフルーツポンチ ①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう ①にんじん たまねぎ りんごかじゅう ブルーベリー グリンピース ③みかん もも バイナップル マンゴー ①こめ むぎ あぶら こむぎこ パター ज्याがいも 687kcal/205g 豆・豆製品・魚・海藻・卵
<b>こんだてめい</b> 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 エネルギーのものになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	4 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ひじきのり ③かぼちゃのみそ汁 ④フーチャンプルー ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④ぶたにく たまご かつおぶし ⑤ひじきのり にぼし かつお ③かぼちゃ にんじん しめじ もやし ④たまねぎ にんじん きくらげ ニラ ①こめ むぎ ②ごまあぶら やきふ ⑤さとう みずあめ 617kcal/267g いも類・果物	5 ①数箱五目ごはん ②牛乳 ③数箱漬物汁 ④米粉のおかず煮しパン ②ぎゅうにゅう ④ウインナー チーズ とりにく ①にんじん ほししいたけ こんにやく ごぼう たまねぎ ①にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく だいこん ごぼう ④パセリ ①こめ さつまいも こなめ ③さとう さつまいも ②こめ さとう あぶら 588kcal/133g 豆・魚・海藻・卵・果物	6 ①黒糖パン ②牛乳 ③鮎片鱈 ④黒酢の中華ナムル ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンさい ④キャベツ きゅうり きくらげ にんじん コーン ①こくうパン ③ちゅうかめん ねりごま ごまあぶら ④さとう ごまあぶら 600kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・卵・果物	7 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤タルタルソース ③しびい汁 ④ぶりフライ・ミニトマト ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ おから むぎみそ ④ぶり ⑤だいずこ ③にんじん こんにやく だいずもやし とうもろこし はなご ④ミニトマト ⑤ぶり たまねぎ ピクルス レモン ①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④こむぎこ パンこ ⑤みずあめ さとう 699kcal/257g 海藻・卵・果物	8 ①豆腐そぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ④ぶどうゼリー ③ひじきの炒め煮 ①こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③ひじき とりにく あつあげ さつまいふ ①にんじん ②くらげ いんげん ③にんじん たけのこ ほししいたけ こんにやく グリンピース ①こめ むぎ あぶら さとう ③あぶら じゃがいも さとう ④ぶどうゼリー 690kcal/292g 魚・卵
<b>こんだてめい</b> 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 エネルギーのものになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	11 ①わかめ麦ごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④薬味入り黒糖くぐれ菓子 ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とうふ かまぼこ ③にんじん たまねぎ だいずもやし たけのこ はなご ④わかめ ①こめ むぎ ②こむぎこ ③さとう 651kcal/208g 魚・いも類・卵・果物	12 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④さんまのレモンかぼす煮 ②ぎゅうにゅう ③だいず とりにく ちくわ ④さんま ③にんじん こんにやく しいたけ ごぼう いんげん たけのこ ④レモン かぼす ①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう でんぶん 666kcal/27.0g 海藻・卵	13 ①小さいミルクパン ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③スパゲティ・ペペロンチーノ ④ひじきの彩りサラダ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ひじき ③にんじん たまねぎ しめじ ごぼう パセリ ④キャベツ にんじん きゅうり コーン ⑤みかんかじゅう ①ミルクパン ③オリーブオイル スパゲティ ④オリーブオイル さとう 623kcal/24.4g 豆・豆製品・魚・いも類・卵	14 ①麦ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④魚とじゃがいものスタミナ揚げ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ ④さう ③にんじん ②くらげ もやし こまつな ニラ ①こめ ③じゃがいも ④じゃがいも あぶら でんぶん さとう 631kcal/247g 海藻・卵・果物	15 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④春雨サラダ ②ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく だいず あかみそ ③にんじん にんじん チンゲンさい たまねぎ ほししいたけ グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん ③ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら 688kcal/292g 魚・海藻・いも類・卵・果物
<b>こんだてめい</b> 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 エネルギーのものになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	18 敬老の日 ②牛乳 ③もずくたまごスープ ④バニヤ揚げのサラダ ②ぎゅうにゅう ③もずく たまご とうふ ハム ⑤だいず カタクチイワシ こんにやく ⑥アサギ ③にんじん ほししいたけ たまねぎ ④キャベツ にんじん きゅうり コーン バニヤ揚げ ①こめ ③でんぶん ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら ⑤ひまわりのたね かぼちゃのたね アーモンド まつのみ 622kcal/22.5g いも類・卵・果物	19 ①ごはん ②牛乳 ③うまかつん ④もずくたまごスープ ⑤バニヤ揚げのサラダ ②ぎゅうにゅう ③もずく たまご とうふ ハム ⑤だいず カタクチイワシ こんにやく ⑥アサギ ③にんじん ほししいたけ たまねぎ ④キャベツ にんじん きゅうり コーン バニヤ揚げ ①こめ ③でんぶん ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら ⑤ひまわりのたね かぼちゃのたね アーモンド まつのみ 611kcal/23.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	20 ①コッパパン ②牛乳 ③キャラメルパテ ④ミネストローネ ⑤ジャーマンポテト ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ウインナー ③にんじん たまねぎ えだまめ トマト セロリ ④にんじん パセリ たまねぎ コーン ①コッパパン ③じゃがいも マカロニ ④あぶら じゃがいも オリーブオイル ⑤さとう みずあめ れんにゅう 611kcal/23.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	21 ①麦ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④きくらげの醤油炒め ②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ ④しらすまし ③にんじん ごぼう こんにやく れんこん きぬさや ④にんじん きくらげ たかなづつ ①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう 620kcal/22.0g 海藻・卵・果物	22 ①ごはん ②牛乳 ③冷凍バイナップル ④みそけんちん汁 ⑤魚の香味焼き ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④アジ ③にんじん ほししいたけ こんにやく ④しそ ふかねぎ レモン ⑤バイナップル ①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④ごまあぶら さとう 634kcal/31.2g 海藻・卵
<b>こんだてめい</b> 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 エネルギーのものになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	25 ①牛乳 (麦ごはん) ②牛乳 ③切り干し大根のごま炒め ①ぎゅうにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③かつおあぶら揚げ ①にんじん たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ごぼう ふかねぎ ③ほししいたけ にんじん こまつな ①こめ むぎ あぶら さとう ③さとう ごま ごまあぶら 637kcal/25.9g 豆・海藻・いも類・卵・果物	26 ①カレーピラフ ②牛乳 ③麦のスープ ④魚のアイオリ焼き ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ④サバ ①グリンピース コーン たまねぎ ピーマン ③にんじん たまねぎ コーン えだまめ ④パセリ ①こめ じゃがいも さとう ③おおむぎ じゃがいも ④マヨネーズ(卵不使用) 622kcal/25.1g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	27 ①セルフハンバーガー (てりやきハンバーガー・キャベツ) ②牛乳 ③大豆と豚肉のトマト煮 ①ハンバーグ(ぶたにく とりにく) ②ぎゅうにゅう ③だいず ぶたにく ①ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ ③にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース ①バーガーパン ハンバーグ(でんぶん) ③じゃがいも あぶら さとう でんぶん 630kcal/28.1g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	28 ①おなめごはん ②牛乳 ③天婦羅 ④桜島産の黒酢あん ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ④とりにく ③にんじん たまねぎ きくらげ もやし ニラ ④ピーマン あかパプリカ きいろパプリカ ①こめ ③ごまあぶら マロニー ④あぶら さとう はちみつ でんぶん カシューナッツ 690kcal/307g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	29 ①ごはん ②牛乳 ③十五夜ゼリー ④しびいとつみれの炒め煮 ⑤芋煮 ⑥餅 ⑦餅 ⑧餅 ⑨餅 ⑩餅 ①とりにく つみれ(スケウダラ イトヨリ) ②しらすまし さけフレーク ③しびい(とうがん) にんじん いんげん こんにやく たけのこ つみれ(ごぼう) ④こまつな ①こめ ③ごまあぶら さとう ④ごま ごまあぶら ⑤みかんゼリー 649kcal/24.6g 豆・豆製品・海藻・いも類・卵

★物資調達上の都合上、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。

いよいよ2学期が始まります！夏休みの間に夜ふかしや寝過ごしをしたり・・・と、生活のリズムがずれていませんか？  
 学校行事の多い今学期は、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」ですよ！



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><b>今月の知産和消</b> (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しぶい (冬瓜)</li> <li>・パパイヤ漬</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・愛みそ</li> <li>・葉ねぎ</li> </ul>	<p><b>ゴーヤー</b> ビタミンCが豊富です。苦み成分には血中糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。</p> <p><b>かぼちゃ</b> カロテンが多く、香道のビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。</p> <p><b>パプリカ</b> ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。</p> <p><b>ピーマン</b> ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。</p>	<p><b>トマト</b> 真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のなびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。</p> <p><b>なす</b> ほとんどの水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。</p> <p><b>モロヘイヤ</b> ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。</p> <p>胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんばく質や鉄質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。</p> <p><b>とうもろこし</b></p>	<p>1 <b>マンゴーフルーツポンチ</b></p> <p>かけてか!</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期です。早寝・早起き・朝ごはん、生活のリズムを取り戻しましょう。</p>	
<p>4 <b>フーヤンパー</b></p> <p>いじりかい</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぼちゃのかけ汁</p> <p>かぼちゃは、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>	<p>5 <b>料理のお供煮いん</b></p> <p>五目ごはん</p> <p>救急お粥</p> <p>9月9日の「救急の日」にちなんで、防災食を提供します。非常食を定期的に消費して、入れ替える「ローリングストック」を実施しています。</p>	<p>6 <b>黒豆の中華あん</b></p> <p>黒糖パン</p> <p>担々麺</p> <p>担々麺には、「担々」という漢字が使われます。これは、昔、天秤棒を担いで、売り歩いてきたことが名前の由来になったそうです。</p>	<p>7 <b>ポリウイ</b></p> <p>タリウイ</p> <p>麦ごはん</p> <p>しんい汁</p> <p>知名中3年生が献立を考えました。地元のにしぶいや麦みそを使った、体育大会の練習を元気に乗り切るためのメニューです!</p>	<p>8 <b>豆腐のから揚げ</b></p> <p>アノウゼー</p> <p>麦ごはん</p> <p>いじりかい</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。豆腐そぼろ丼の豆腐には、「高野豆腐」を使っています。</p>
<p>11 <b>振替休日</b></p> <p>いじりかい</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>大豆は、前日に洗い、水につけて一晩かせます。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>12 <b>大豆の五目煮</b></p> <p>ごぼん</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>大豆は、前日に洗い、水につけて一晩かせます。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>13 <b>みか果汁</b></p> <p>小豆のシロクウ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ペペロンチーノとは、イタリア語で唐辛子のことを指します。オリーブオイルでんにくや唐辛子を炒めたソースにパスタを絡めて作ります。</p>	<p>14 <b>魚とじゃがいもの揚げ</b></p> <p>麦ごはん</p> <p>さくらんぼのかけ汁</p> <p>スタミナ揚げは、ソースにカレースパイスを加えているので、香りも味も食欲をそそります。夏バテ気味の体にもぴったりの料理です。</p>	<p>15 <b>春雨サラダ</b></p> <p>ごぼん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>麻婆豆腐は、言わずと知れた中華料理です。中でも四川料理と呼ばれる、香辛料や辛味を効かせる特徴があります。</p>
<p>18 <b>けいろう 敬老の日</b></p> <p>いじりかい</p> <p>もやしとエゴスプ</p> <p>知名中3年生がバレンタインを使った献立を考えました。地元のパパイヤ漬を入れた食感の良いサラダです。</p>	<p>19 <b>パパイヤ漬のサラダ</b></p> <p>ごぼん</p> <p>もやしとエゴスプ</p> <p>知名中3年生がバレンタインを使った献立を考えました。地元のパパイヤ漬を入れた食感の良いサラダです。</p>	<p>20 <b>ジャーマンポテト</b></p> <p>コッパパン</p> <p>ミネラル</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>21 <b>さくらんぼの揚げ</b></p> <p>麦ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>筑前煮は、福岡県の郷土料理です。鶏肉やごぼうなどの根菜類を先に炒めてから、煮るので、しっかりと味が染みて、コクがあります。</p>	<p>22 <b>魚の香味焼き</b></p> <p>ごぼん</p> <p>お粥</p> <p>魚の香味焼きは、深ねぎやしそ(大葉)、レモンの果汁を合わせた調味料に魚を漬け込んで焼いています。暑い季節でもさっぱりと食べられます。</p>
<p>25 <b>切り干し大根の煮物</b></p> <p>ごぼん</p> <p>牛乳</p> <p>切り干し大根は、切った大根を天日にさらしているの、ビタミンDを豊富に含みます。うま味も凝縮されて、噛むほどにうま味が出てきます。</p>	<p>26 <b>魚のアイリ焼き</b></p> <p>カレーピラフ</p> <p>麦のスープ</p> <p>アイオリ焼きは、んにくやマヨネーズを入れたソースで、今日は魚に絡めて焼いています。こんがり焼けたマヨネーズとニンニクの香りが食欲をそそります。</p>	<p>27 <b>ハンバーガー</b></p> <p>バーガー</p> <p>ハンバーガーを焼く!</p> <p>ハンバーガーを焼く!</p> <p>ハンバーガーに、ハンバーグとキャベツをはさんでいただきます。このようなメニューの場合は、かぶりついて食べて構いません。手は石けんできれいに洗いましょう。</p>	<p>28 <b>桜島鶏の黒豆あん</b></p> <p>少納めごはん</p> <p>大平燕</p> <p>8のつく日は、かみかみメニューです。副食のカシューナッツはオープンでこんがり焼いてから、揚げた桜島鶏と和えました。一口30回を目安に食べましょう。</p>	<p>29 <b>魚の香味焼き</b></p> <p>ごぼん</p> <p>お粥</p> <p>今日は十五夜です。一年で最も美しい「中秋の名月」を見たり、団子やすすきをお供えて、大地の恵みに感謝する行事です。</p>