



9月 こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだてめい	2 ①ハヤシライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③マンゴーポンチ	3 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③だいたくのごもく ④プリのてりやき	4 ①コッパン ②ぎゅうにゅう ③チキンピーズ ④ウイナーとコーンのソテー	5 ①けいはん (むぎごはん・スープ・く・いっしょくさみのみ) ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ③シャキシャキサラダ	6 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③さくらげのみそしる ④さかなとじゃがいもの揚げあげ
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぎゅうにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ウイナー だいず	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ウイナー だいず	①とりにく たまご ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ ④たら
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ③ナタデココ もも みかん マンゴー	③にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん こんにやく	③にんじん たまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース ④にんじん たまねぎ ごぼう コーン ビーマン	①はねぎ にんじん しいたけ のり ③きゅうり にんじん コーン	③にんじん きくらげ もやし こまつな ④ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ サラダあぶら さとう	①こめ ③さとう サラダあぶら じゃがいも	①コッパン ③マーガリン(乳不使用) じゃがいも さとう でんぶ ④オリーブオイル	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも ④じゃがいも でんぶ あぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	687kcal/22.6g 豆・豆製品・魚・海藻	667kcal/30.8g 海藻・果物	562kcal/26.5g 卵・海藻・果物・魚	626kcal/27.2g 豆・豆製品・きのこ類・果物	631kcal/24.7g 豆・果物・海藻・卵
こんだてめい	9 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③だいたくのそ ④さかなのねぎみそやき	10 ①ねぎしおぶたどん (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③なすのみそしる	11 ①ちいさいミルクパン ②ぎゅうにゅう ③パンネのポロネーゼ ④ひじきサラダ	12 ①とりたきこみごはん ②ぎゅうにゅう ③とうがらじる ④だいがくも	13 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③マーボドウフ ④はるさめサラダ
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき だいず ほうでん ④アジ こめみそ	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ひじき	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず とうふ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん しいたけ いんげん こんにやく ④ふかねぎ	①ふかねぎ にんじん もやし レモンかじゅう こまつな ③にんじん たまねぎ なす	③にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん 黄ピーマン	①しいたけ にんじん ごぼう ③にんじん とうがら(しんじい) もやし はねぎ	③にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③サラダあぶら こんにやく じゃがいも さとう ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら ③じゃがいも	①ミルクパン ③サラダあぶら さとう パンネ ④アーモンド さとう オリーブオイル	①こめ むぎ サラダあぶら ④さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ	①こめ ③サラダあぶら さとう でんぶ ごまあぶら ④はるさめ ごま さとう ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	619kcal/30.0g 豆製品・卵・海藻・果物	616kcal/24.1g 豆・魚・海藻・卵・果物	583kcal/25.6g 豆・豆製品・魚・いも類・卵・果物	635kcal/21.9g 豆・きのこ類・魚・海藻・卵・果物	687kcal/29.2g 魚・卵・果物・海藻
こんだてめい	16 けいろうの日 	17 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③しゅうごやせりー ③しんじいとおみれのいために ④さけじゃこふりかけ	18 ①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③むぎのスープ ④ジャーマンポテト	19 ①キムタクごはん ②ぎゅうにゅう ③たまごともずくのスープ ④くわちやのヤチムチ	20 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ちくせんに ④さくらげのたかないため
1・2群 体をつくるものになる食品		②ぎゅうにゅう ③とりにく ④しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ウイナー	①ぶたにく ちくわ ②ぎゅうにゅう ③ハム たまご もずく	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ しらすぼし
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん たけのこ しんじい(とうがら) いんげん こんにやく ④こまつな ⑤りんご	③にんじん たまねぎ コーン えだまめ ④にんじん たまねぎ コーン パセリ	①白菜(キムチ) ③にんじん たまねぎ えのき きくらげ ④くわちや	③にんじん ごぼう れんこん きぬさや こんにやく ④にんじん きくらげ たかな
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ ③ごまあぶら さとう ④ごまあぶら ごま	①こくとうパン ③じゃがいも むぎ ④じゃがいも あぶら オリーブオイル	①こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう ③はるさめ でんぶ ごまあぶら ④こむぎこ(ろざとう)	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④ごまあぶら さとう ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		601kcal/23.4g 豆・豆製品・果物・海藻・卵	590kcal/22.6g 豆・豆製品・魚・卵	660kcal/25.8g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	620kcal/22.0g 魚・海藻・卵・果物
こんだてめい	23 ふりかえきゅうじつ 	24 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③れいとうパン ③けんちんじる ④さかなのこうみやき	25 ①ちいさいチーズパン ②ぎゅうにゅう ③スパゲティ・ペペロンチーノ ④かみかみサラダ	26 ①とうふそぼろどん (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ④ぶどうせりー ③ひじきのいために	27 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③にくうどん ④すなざしとポテトのカレーあげ
1・2群 体をつくるものになる食品		②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ アジ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン	①ぶたにく とうふ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき あつあげ ほうでん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ④すなざし
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん だいこん ささがきごぼう しいたけ はねぎ こんにやく ④ふかねぎ レモンかじゅう ④パイン	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 れんこん コーン	①にんじん きくらげ いんげん ③にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース こんにやく ④ぶどう	③にんじん たまねぎ しいたけ ふかねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④さとう ごまあぶら ごま	①チーズパン ③サラダあぶら スパゲティ ④さとう マヨネーズ(たまご ふししょう) オリーブオイル	①こめ むぎ さとう サラダあぶら ③サラダあぶら じゃがいも さとう	①こめ ③さとう サラダあぶら うどん ④じゃがいも あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		608kcal/29.7g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	573kcal/23.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	693kcal/28.9g 豆・海藻・卵・果物	714kcal/29.2g 豆・豆製品・海藻・卵・果物
こんだてめい	30 うんどう会 ふりかえきゅうじつ 	姿勢をよくして食べよう 			
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					

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



がっ きゅうしょく 9月 給食カレンダー

ちならちゅうつがっこうきゅうしょく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>マンゴーポンチ 麦ごぼん ハヤシライス</p> <p>今日から2学期がスタートしますね。副食は、地元で生産されたマンゴーを使ったフルーツポンチです。感謝をこめていただきますよう。</p>	<p>3</p> <p>フウイン照り焼き 麦ごぼん 大豆の五豆煮</p> <p>大豆は必須アミノ酸が豊富な食材で、良質たんぱく質といえます。たんぱく質は体・筋肉を作るのに欠かせない栄養素です。</p>	<p>4</p> <p>マイルドミートコン コッパパン チキンピューズ</p> <p>みなさん、正しい姿勢で食事ができていますか？机に肘をつかず、茶碗は手に持って背筋を伸ばして食べましょう！</p>	<p>5</p> <p>ヨーグルト 鶏飯 鶏飯</p> <p>鶏飯は奄美の郷土料理です。鹿児島県には素晴らしい郷土料理がたくさんあります。他にどんな郷土料理を知っていますか？</p>	<p>6</p> <p>魚とじゃがいもの スタミナ揚げ 麦ごぼん せくらくひ</p> <p>いよいよ明後日に控えた体育大会！スタミナをつけて欲しいとエールを込めて作りました。素晴らしい体育大会になりますように♪</p>
<p>9</p> <p>たいくたいかい 体育大会 ふりがえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>10</p> <p>かいて 食パン 豚汁 麦ごぼん しょうゆ汁</p> <p>なすにはカリウムがたっぷり含まれています。カリウムには、余分な塩分を出す働きがあるので、高血圧などの生活習慣病の予防になります。</p>	<p>11</p> <p>ひびき ひびき ポロネゼ</p> <p>ひびきに多く含まれる鉄分は、体内を流れる血液を作る重要な役割を担っています。成長期に必要な栄養素の一つです。</p>	<p>12</p> <p>大学いも 麦ごぼん 冬かぼちゃ</p> <p>今日は知名中3年生考案メニューです♪地場産の「しぶい」を使った献立を考えてくれました。素敵な献立ができましたね！</p>	<p>13</p> <p>春雨チヂミ 麦ごぼん 麻婆豆腐</p> <p>今日は中華献立です。麻婆豆腐は今から約100年前、中国で生まれました。日本に伝わったのは、約50年前の1970年代とわりと最近です。</p>
<p>16</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p>	<p>17</p> <p>極夜セー 短パン 麦ごぼん しょうゆ汁</p> <p>今日は十五夜です。今夜、夜空に見える月は「中秋の名月」と呼びます。一年を通して一番きれいな満月を眺めてみるのも良いですね♪</p>	<p>18</p> <p>ジャーマンポテト 黒糖パン 麦のスポ</p> <p>実は、ジャーマンポテトはドイツ発祥の料理ではなく、日本で生まれた料理です。日本で独自に発展して、アレンジされた結果、今の形になったとされています。</p>	<p>19</p> <p>桑茶のヤチメチ キノコと豆腐の アスパラ</p> <p>知名中3年生考案メニューです。島内産の桑茶を使った献立を考えてくれました。桑茶やチムチも丁寧に作りました。ぜひ味わって食べてください。</p>	<p>20</p> <p>せくらくひの高菜 麦ごぼん 筑前煮</p> <p>せくらくひはビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあります。食事で摂ったビタミンDを働かせるために適度に日光に当たることも大切です。</p>
<p>23</p> <p>ふりがえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>24</p> <p>冷凍パン 魚の香味揚げ 麦ごぼん しょうゆ汁</p> <p>おぼんの上は正しい位置に食器類が配膳されていますか？ごはんは左、汁物は右、おかず・副菜類は奥に並べるのが和食の基本です。</p>	<p>25</p> <p>かき揚げチヂミ チーズパン スライスパン</p> <p>まだまだ暑い日が続きますね。食中毒菌は高温多湿の環境を好みます。給食当番の前、給食を食べる前にはしっかりと手洗いをしましょう。</p>	<p>26</p> <p>ひじき セー 豆腐 麦ごぼん しょうゆ汁</p> <p>豆腐はたんぱく質とカルシウムが豊富な食べ物です。豆腐とひき肉などと炒めた具を麦ごぼんの上にかけて豆腐そぼろ丼の完成です！</p>	<p>27</p> <p>砂肝とポテト カレー揚げ 肉うどん</p> <p>砂肝には亜鉛というミネラルが多く含まれています。亜鉛は、味覚を正常に保つために必要な栄養素です。</p>
<p>30</p> <p>7-パン 麦ごぼん かぼちゃ汁</p> <p>給食のみそ汁には地元のカタガタが加工してくださった方々が加工して下さった麦みそを使っています。香りを生かすために火加減に気を付けながら温食を仕上げました。</p>	<p>1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を備えてお祝いをする伝統があります。</p> <p>後と500年で祝う 十五の夜!</p> <p>旧暦の8月15日は、昔の日本では使われていた、月の満ち欠けをもとにしたよみ(旧暦)では、毎月15日は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。2024年は9月17日になります。</p> <p>東アジアで広く祝われる</p> <p>この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として団圓の祭日になり、丸い「月餅」を食べたり、月を眺めたりします。韓国では「秋夕(チュソク)」と呼ばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べます。</p>			
<p>いよいよ2学期が始まります。どんな夏休みを過ごしましたか？給食センターでは夏休み期間中に、給食を作る調理室などの大掃除や、みなさんが使用するおぼんを丁寧に洗いました。2学期も安全・安心な給食を作る準備、やる気はバッチリです♪2学期もみなさんに喜んでもらえる給食作りを給食センター一同頑張ります!!</p>				