



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。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
		2	3	4	5	6
こんだて		<p>がっき はじ 2学期が始まります</p>	<p>③まめもやしのちゅうかいため</p> <p>①ごはん ②チキンカレー</p>	<p>③カツオサンドのぐ</p> <p>①ドックパン ②コーンクリームスープ</p>	<p>③カラフルポンチ</p> <p>①ごはん ②ちゅうかどん</p>	<p>③さんくろーに</p> <p>①ごはん ②みそけんちんじる</p>
エネルギー(kcal)			小 692 中 843	小 654 中 763	小 608 中 753	小 688 中 845
たんぱく質(g)			26.9 32.7	26.3 30.2	23.0 27.9	25.1 30.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく きんときまめ	②とりにく きんときまめ	②とりにく とうにゅう	②ぶたにく ★かまぼこ ★ちくわ	②とうふ あぶらあげ みそ
	2群	③★ちくわ ③わかめ	③★ちくわ ③わかめ	③カツオ	③とうにゅう	③ぶたにく
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳 ②こなチーズ スキムミルク	牛乳 ②こなチーズ スキムミルク	牛乳 ②スキムミルク ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳
	4群	②にんじん えだまめ トマト	②にんじん えだまめ トマト	②③にんじん ②ほうれんそう ③えだまめ	②にんじん なら	②にんじん ねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	②たまねぎ りんご フルーツ にんにく しょうが	②たまねぎ りんご フルーツ にんにく しょうが	②③たまねぎ ②③コーン	②キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	②だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう
	6群	③だいずもやし	③だいずもやし	②クリームコーン しめじ	③ぶどうかしゅう ももかしゅう りんごかしゅう	
調味料		①こめ ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも	①コッペパン ②じゃがいも こむぎこ	①こめ りんご もも アロエ	①こめ ②じゃがいも
家庭でとってほしい食品		③さとう	③さとう	③でんぶん	②でんぶん さとう	③さとう くるざとう さつまいも でんぶん
★ごみの分別について★		②あぶら ③ごまあぶら	②あぶら ③ごまあぶら	②★マーガリン ③あぶら ★マヨネーズ	②ごまあぶら	②ごまあぶら ③あぶら
一口メモ		②カレーフレーク カレールウ ケチャップ ウスターソース チキンフイオン ③醤油	②カレーフレーク カレールウ ケチャップ ウスターソース チキンフイオン ③醤油	②コンソメスープ チキンフイオン 塩 こしょう ③コンソメスープ 塩 こしょう	②醤油 酒 ★白湯 塩 中華味	②煮干しだし ③酒 醤油 黒酢
★ごみの分別について★		肉類 小魚類	肉類 小魚類	魚類 果物類	乳製品 きのこ類	淡色野菜類 果物類
こんだて		<p>9</p> <p>③アセロラポンチ</p> <p>①ごはん ②かみかみデミシチュー</p>	<p>10</p> <p>③さけそぼろ</p> <p>①ごはん ②とうがんとみそしる</p>	<p>11</p> <p>③ミックスかりんとう</p> <p>①コッペパン ②ピリからフォー</p>	<p>12</p> <p>③こまつなごまあえ</p> <p>①ごはん ②おやこどん</p>	<p>13</p> <p>③おしんこピラフのぐ</p> <p>①ごはん ②まごはやさしいにもの</p>
エネルギー(kcal)		小 678 中 834	小 602 中 743	小 666 中 775	小 646 中 796	小 691 中 847
たんぱく質(g)		22.2 27.1	22.2 26.8	28.4 33.2	26.4 31.8	24.7 30.1
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく	②とうふ あぶらあげ みそ	②ぶたにく	②とりにく あぶらあげ たまご	②とりにく あぶらあげ だいず
	2群	牛乳 ②スキムミルク	牛乳 ②スキムミルク	牛乳 ③たづくりほし	牛乳 ②にんじん	牛乳 ②ひじき
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん プロッコリー	②にんじん ねぎ	②にんじん ちんげんさい	②ほうれんそう ねぎ ③こまつな	②にんじん いんげん ③しそ
	4群	②たまねぎ しめじ トマトピューレ	② とうがん たまねぎ	②しょうが にんにく きくらげ	②たまねぎ ③もやし コーン	②たまねぎ しいたけ こんにゃく
主にエネルギーとなる食品	5群	③りんご もも アセロラかしゅう アロエ	③たまねぎ ③グリーンピース コーン	たけのこ もやし たまねぎ	①こめ	③たくあん
	6群	①こめ ②じゃがいも こむぎこ	①こめ ②じゃがいも	①コッペパン ②フォー	②でんぶん ②③さとう	①こめ ②じゃがいも さとう
調味料	②あぶら ★マーガリン	③あぶら	②ごま ②③あぶら ③アーモンド	③ごま ③ごまあぶら	②あぶら ②③ごま ③ごまあぶら	
家庭でとってほしい食品	②塩 こしょう ビーフシチュー 赤ワイン ケチャップ ウスターソース チキンフイオン デミグラスソース	②煮干しだし ③酒 醤油 みりん	②醤油 塩 酒 鶏ガラスープ トウパンジャン ③醤油	②醤油 塩 みりん かつおだし ③醤油	②醤油 酒 みりん かつおだし ③醤油 酒	
一口メモ		緑黄色野菜類 魚介類	乳製品 肉類	果物類 緑黄色野菜	淡色野菜 乳製品	魚類 果物類
かみかみデミシチュー		かみかみデミシチュー	冬瓜	かえり煮干し	たまご 卵	まごはやさしい
今日のかみかみデミシチューはよくかむように食材をいつもより大きめに切っています。最初のひとくちをよくかむことでた液が出やすくなります。		今日は鹿児島県の夏の伝統野菜とみえる冬瓜をみそ汁にしました。冬瓜のことを鹿児島県では「つが」奄美諸島では「しぶり」と呼ばれます。	今日のミックスかりんとうにはかえり煮干しが入っています。かえり煮干しは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。	親子丼に使われている卵には、たんぱく質という栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質はみなさんのからだの中で、筋肉や骨になります。	まごは(わ)やさしいという言葉は和食に欠かせない代表的な食べ物の類文字をつなげたものです。「豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いも」を取り入れた煮物にしてお届けします。	



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。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
こんだて						
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			小 608 中 748 23.0 27.8	小 612 中 718 24.7 28.6	小 673 中 823 23.2 28.3	小 611 中 754 24.7 29.7
主に体を作る食品	1群	<p>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 ～内閣府より～</p> <p>なかなか、「おじいちゃん、おばあちゃん」に会えない人もいます。お慰めをお願いします。</p> <p>なかなかな、「おじいちゃん、おばあちゃん」に会えない人もいます。お慰めをお願いします。</p> <p>なっている方々、年長の方やお年寄りの方を敬い、日頃の感謝の気持ちを伝えてみましょう！</p>	②ぶたにく あつあげ	②ぶたにく だいず	②あぶらあげ みそ	②ぶたにく だいず あつあげ あかみそ
	2群		牛乳 ③ひじき	牛乳 ②こなチーズ	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群		②にら ②③にんじん	②③にんじん ピーマン ②トマトピューレ	②にんじん ねぎ ③にら	②にんじん にら ③ピーマン
	4群		②たまねぎ こんにゃく はくさい にんにく	②にんにく たまねぎ グリンピース	②こんにゃく だいこん もやし	②たまねぎ なす だけのこ にんにく しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群		①こめ ②じゃがいも	①コッパン ②ペンネ	①こめ ②さといも	①こめ ②でんぶん
	6群		②③さとう	③さとう ★マヨネーズ	③さとう ④さとう みずあめ	②ごまあぶら
調味料		②醤油 酒 みりん ③醤油 酢	②塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ③醤油 スターソース ウスターソース ④醤油	②煮干しだし ③醤油 酢 みりん ケチャップ	①醤油 酒 テンメンジャン トウバンジャン 中華味 ③塩 こしょう	
家庭でとってほしい食品		魚類 きのこ類	乳製品 小魚類	肉類 淡色野菜	きのこ類 乳製品	
一口メモ		ひじきには、おなかのおそうじをする「食物繊維」が豊富に含まれます。	ペンネはパスタの一つでイタリア語で「ペン先」を意味します。	がつにちじゅうごや だんご さといもなし 9月17日は十五夜です。団子や里芋、梨を供え、収穫に感謝する行事です。	なすの紫色は、「ナスニン」という色素でポリフェノール的一种です。	
こんだて		23 振りかえきゅうじつ 振替休日 22日 秋分の日	24	25	26	27
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			小 600 中 741 23.4 28.2	小 664 中 773 28.3 33.0	小 664 中 813 26.8 32.3	小 689 中 815 24.3 29.6
主に体を作る食品	1群	<p>秋分の日をはさんだ7日間を「秋のお彼岸」といいます。お彼岸は、家族や親族が集まってお墓参りをしたり、先祖様に感謝する日本の伝統文化です。また地域によっては「おはぎ」を作ってお墓や仏壇にお供えしたり、近所に配ったりする習慣があります。秋に咲く「萩」の花に見立てて「おはぎ」とよばれるようになったそうです。春のお彼岸は「牡丹」になぞらえて「ばたもち」と呼びます。</p>	②ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ	②とりにく とうにゅう しろはなまめ ③だいず	②とうふ あぶらあげ みそ	②とりにく
	2群		★さつまあげ	②ぎゅうにゅう なまクリーム	③カツオ	③ぶたにく
主に体の調子を整える食品	3群		②③にんじん ②えだまめ	②にんじん パセリ ほうれんそう	②にんじん ねぎ	②③にんじん ③にら ぶかねぎ ちんげんさい
	4群		② とうがん たまねぎ しいたけ こんにゃく	②しめじ たまねぎ	②たまねぎ えのき なす	②だけのこ キャベツ えのき たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群		③もやし きりぼしだいこん	③まっちゃ	③しょうが	③しょうが にんにく
	6群		①こめ	①コッパン ②さつまいも こむぎこ	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②でんぶん
調味料		②③さとう ②くろざとう	③さとう でんぶん アーモンド	③さつまいも さとう	③さとう はるさめ	
家庭でとってほしい食品		②あぶら ③ごまあぶら ごま	②あぶら	③あぶら ごま	②③ごま ②③ごまあぶら	
一口メモ		②醤油 みりん ③醤油 酢	②白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう ③塩	②煮干しだし ③醤油 みりん	②鶏がらスープ 醤油 ③醤油 酒 オイスターソース	
緑黄色野菜類 乳製品		魚類 種実類	海藻類 肉類	果物類 乳製品		
きりぼしだいこん、かんそう切干大根は乾燥させることで栄養価が高まります。		しぶしん、まつちや志布志産の抹茶をアーモンドや大豆と合わせました。	かつおの腹皮は、かつおの身の中でも特に脂ののった部分です。	チャブチェは、春雨と野菜を炒めた韓国料理です。		

		30
こんだて		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 621 中 768 28.0 34.1
主に体を作る食品	1群	②とりにく
	2群	③ぶたにく
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②ほうれんそう ③ちんげんさい
	4群	②だいこん えのき しいたけ ③たまねぎ ③しょうが ごぼう はくさい にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②もち
	6群	③さとう でんぶん
調味料		②醤油 酒 こしょう 塩 鶏がらスープ 中華味 ③醤油 酒 みりん
家庭でとってほしい食品		緑黄色野菜類 魚類
一口メモ		「トック」が「もち」を意味し、トックは「汁物のもち」という意味です。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。3日～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

防災の日

9月1日

家庭で備えておきたいもの

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。
- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

買い足す 食べる 使う