



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)

● アレルギー対応食品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		水		木		金	
今月の有機野菜		2		3		4	
こんだて	葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	2学期が始まります 夏休みも終わり、学校生活が再開します。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暦の上では秋ですが、秋の気配を感じるのはもう少し先になりそうです。こまめな水分補給はもちろんのこと、食事や睡眠をしっかりとって残暑を乗り切る体を作りましょう。		③こまつなソテー ①ごはん ②おやこどん		③かいそうサラダ ④ラブミープラス (業者) ①ごはん ②かぼちゃカレー	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 614 中 710 27.7 31.7		小 604 中 698 26.2 30.0		小 714 中 825 26.6 30.6	
	主に体を作る食品	1群 ②★かまぼこ たまご 2群 ③★ベーコン ②★かまぼこ ★ちくわ うすらたまご		②ぶたにく ②★かまぼこ ★ちくわ うすらたまご		②とりにく ひよこめめ きんときまめ	
	主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ②ほうれんそう ③こまつな 4群 ②たまねぎ ③もやし コーン		②にんじん ②にら ②たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ		②にんじん かぼちゃ ②たまねぎ なす えだめめ しょうが にんにく	
	主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②③さとう ②かたくりこ 6群 ③あぶら		①こめ ②③さとう ②かたくりこ		①こめ ③さとう ②③あぶら ③ごま	
	調味料	②みりん しょうゆ 塩 かつおだし ③しょうゆ 塩		②しょうゆ 酒 中華スープ ★白湯 塩 ③みりん しょうゆ 酢		②カレー粉 ケチャップ チキンブイヨン ③しょうゆ 酢 塩 こしょう	
家庭での食品		いも類・果物類		小魚類・種実類		魚類・きのこ類	
一口メモ		親子丼という名前は、にわたりの肉と、にわたりの卵を使うことから「親子丼」と名づけられました。		夏に食べるきゅうりは、体に涼しさを運んでくれてとてもおいしく感じられ、水分補給にもぴったりです。		かぼちゃは色の濃い「緑黄色野菜」で、のどや鼻の粘膜を強くして、じょうぶな体をつくる働きがあります。	
こんだて	7	8		9		10	
	③かつおとナッツの卵 付-あげ ①ごはん ②あさりのみそしる	③オクラのツナまぜ ④ひじきのり ①むぎごはん ②まごはやさしいもの		③ミートおさつ ①しょうパン ②コーンチャウダー		③くろふたしおだれどん ①むぎごはん ②もずくスープ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 645 中 746 24.1 27.9		小 691 中 846 29.9 36.0		小 632 中 724 30.8 35.0	
	主に体を作る食品	1群 ②あさり ②あぶらあげ みそ 2群 ③かつお ③かたくりこ		②とりにく ③ぶたにく ②とりにく ③ぶたにく		②とりにく とうふ たまご ③ぶたにく	
	主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん こまつな ③パセリ 4群 ②きりぼしだいこん ごぼう		②にんじん いんげん ③おくら ②にんじん マッシュルーム グリビース		②にんじん はねぎ ③パセリ ②だいこん ②③たまねぎ ②えのき	
	主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②③じゃがいも 6群 ③あぶら カシューナッツ		①パン ②じゃがいも こめこ ③さつまいも		①こめ むぎ ②じゃがいも かたくりこ	
調味料		②酒 煮干しだし ③塩 カレー粉 ③しょうゆ 酢 ④しょうゆ みりん		②コンソメスープ 塩 こしょう ③塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース		②しょうゆ 塩 酒 鶏ガラスープ ③酒 しょうゆ 塩 こしょう	
家庭での食品		豆類・海藻類		魚類・緑黄色野菜		乳製品・種実類	
一口メモ		「まごわ(は)やさしい」とは和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字を繋げたものです。		ミートおさつは、ミートソースにさつまいもをプラスしています。食パンにはさんでサンドイッチにして食べましょう。		今日は9月6日【黒の日】に合わせて、黒豚を使った料理です。使用した黒豚は「ナンチク」さんからいただきました。感謝して味わって食べましょう。	
こんだて	14	15		16		17	
	③かつおそぼろみそ ①ごはん ②とうがんのにも	③ひじきとアーモンドのサラダ ①むぎごはん ②サンラータンメン		③てんちゃキッシュ ④ヨーグルッパムス ①コッパン ②ジュリアンスープ		③マーボーどん ①むぎごはん ②つくねいりちゅうかスープ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 634 中 746 29.3 33.6		小 612 中 745 28.8 34.4		小 620 中 716 26.7 30.3	
	主に体を作る食品	1群 ②とりにく だいす あつあげ 2群 ②★さつまいも ③かつお ③みそ		②とりにく だいす ③ベーコン たまご ③なまぐらム チーズ		②★ミートボール (鶏肉・豚肉) ③ぶたにく ③だいす レバー みそ	
	主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ③にら 4群 ②たまねぎ とうがん きくらげ こんにゃく		②にんじん ほうれんそう ②セロリー だいこん キャベツ		②にんじん ②こまつな ③にら ②はくさい えのき たけのこ	
	主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②さとう かたくりこ 6群 ②③あぶら ③ごま		①パン ②じゃがいも ④ヨーグルッパムス(乳)		①こめ むぎ ②③かたくりこ ②パン	
調味料		②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③酒 みりん		②しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ③塩		②鶏ガラスープ しょうゆ 塩 ③ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 鶏ガラスープ	
家庭での食品		いも類・海藻類		種実類・魚類		乳製品・果物類	
一口メモ		サンラータンは、中華料理のひとつで酢の酸味をきかせたスープです。		てん茶キッシュは、県短の学生さんとのコラボメニューです。		マーボー丼は、肉の他に大豆やレバーを入れて栄養価を高めています。	
		とうがんは、鹿児島では「つが」、奄美諸島では「シフリ」と呼ばれています。				かいそう つくだに 海藻の佃煮にはどんな海藻が入っているかな？探してみてね。	



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)

● アレルギー対応食品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
こんだて		感謝の気持ちを持って食べましょう！ ごちそうさまでした！ 牛乳		24 ③とりにくのバーベキューソース ④そえやさい ⑤おつきみゼリー ①ごはん ②いもだんごじる	25 ③ビビンバいため かける ①ごはん ②ちゅうかうろ コンスープ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう		小 654 中 752 28.3 32.5	小 631 中 733 30.2 34.6
主に体を作る食品	1群	おはしは正しく持ちましょう ●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ おわんは手に持って食べましょう ●小さいお皿も手に持つ ●大きいお皿は手を添えて食べる 姿勢をよくしましょう ●背筋をのばす ●ひじはつかない ●足の裏を床につける ！ 食べるときに気をつけること ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう ★口をとしてよくかんで食べましょう ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう		②③とりにく ②④にんじん ②はねぎ ②だいこん はくさい ②しいたけ③しょうが たまねぎ りんご ③しょうが にんにく パイナップル ④キャベツ ①こめ ②★さつまいもボール かたくりこ ③⑤さとう ⑤★おつきみゼリー(みかん)	②とりにく とうふ たまご ③ぎゅうにく
	2群			ぎゅうにゅう ②④にんじん ②はねぎ ②だいこん はくさい ②しいたけ③しょうが たまねぎ りんご ③しょうが にんにく パイナップル ④キャベツ ①こめ ②★さつまいもボール かたくりこ ③⑤さとう ⑤★おつきみゼリー(みかん)	ぎゅうにゅう ②③にんじん ②チンゲンサイ ③ほうれんそう ②たまねぎ コーン ③だいずもやし ③きくらげ えだまめ しょうが にんにく
主に体の調子を整える食品	3群			②しょうゆ 塩 みりん かつおだし ③しょうゆ 酒 酢 ケチャップ ④塩 ⑤レモン果汁	②しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ③酒 みりん しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン
主にエネルギーとなる食品	4群			種実類・緑黄色野菜	豆類・海藻類
調味料	5群			十五夜 きょう じゅうごやこんだて 今日は十五夜献立です。いも団子をお月様に見立てて汁に入れていただきます。いも団子は歯ごたえがあるので、よく噛んで食べてくださいね。	ビビンバ ビビンバは韓国の代表的な料理のひとつです。韓国語で混ぜるといふ意味の「ビビン」と、ごはんといふ意味の「パブ」を組み合わせた言葉です。
家庭でとってもらいたい食品	6群			一口メモ	

こんだて	28 ③きりぼしだいこんのたまごとし ①ごはん ②ぶたじる	29 ③なしポンチ ①ジャンバラヤ ②とうがんのスープに	30 ③しいらフライのタルタルソース ④ポケモンチーズ はさむ ①バーガーパン ②ABCスープ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 648 中 749 21.9 24.7	小 648 中 752 28.4 32.8	小 649 中 813 24.9 30.9
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく あつあげ みそ おから ③たまご	②ぶたにく ③とりにく ★ウィンナー ③いんげんまめ だいず	②★ウィンナー ③★しいら
		2群 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ④チーズ
	主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②はねぎ ③にら	①②にんじん ①あかピーマン ②こまつな	②にんじん ほうれんそう ③あかピーマン
		4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ③きりぼしだいこん キャベツ	①たまねぎ しいたけ だけのこ えだまめ ②とうがん ②細りー キャベツ ③パイナップル もも りんご なし	②セロリー ②③たまねぎ ②にんにく ③きゅうり
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ むぎ さとう ②じゃがいも ③やさいゼリー(りんご・みかん・にんじん・かぼちゃ)	①パン ②じゃがいも マカロニ ③さとう こむぎこ かたくりこ パンこ	
調味料	6群 ②③あぶら ③しょうゆ 塩	①②あぶら ①しょうゆ コンソメスープ カレー粉 判 パウダー ケチャップ 塩 こしょう ②鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	②チキンパイオン コンソメスープ しょう ゆ 塩 ③酢 塩 こしょう しょうゆ しょうが ペースト	
家庭でとってもらいたい食品	肉類・きのこ類	小魚類・乳製品	果物類・豆類	
一口メモ	豚汁 ぶたにく かごしま とくさんひん 豚肉は鹿児島の特産品で、豚汁は家庭でも親しまれる郷土料理です。また、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれていて、疲れを取り除いてくれる働きがあります。	ジャンバラヤ ジャンバラヤは、アメリカ南部発祥の混ぜごはんです。スペイン料理のパエリアが起源といわれています。今日は、カレー粉やチリパウダー、ケチャップなどで味付けをしています。	セルフバーガー しいらフライをバーガーパンにはさんで食べましょう。イギリスの定番料理であるフィッシュアンドチップスをイメージして献立に取り入れてみました。	

9月の行事&記念日 3択クイズ	
9/1 防災の日 Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？ ①ペットボトル 1本(500ml)分 ②ペットボトル 3本(1.5L)分 ③ペットボトル 6本(3L)分	9/4 くじらの日 Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？ ①たくさん ②外国からの贈り物だった ③ほかの料理をとれて知らなかった 安かったから から から
9/9 重陽の節句 Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？ ①桜 ②菊 ③バラ	9/15 ひじきの日 Q. ひじきに多く含まれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？ ①たんぱく質 ②カルシウム ③ビタミンD P Ca D
9/23 秋分の日 Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かきた？ ①土地の名前 ②花の名前 ③人の名前	9~10月 十五夜 (旧暦8月15日) Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？ ①先生 ②お金 ③収穫
③=お団子 (54粒の団子は54粒の料理、2粒の団子は2粒の料理) ②=日の団子 ①=日の団子 ③=白福の餅 ①=日の団子 (54粒の団子は54粒の料理、2粒の団子は2粒の料理) ②=日の団子 ③=白福の餅 ①=日の団子 (54粒の団子は54粒の料理、2粒の団子は2粒の料理) ②=日の団子	