



9月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(B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		③こまつなソテー ①ごはん ②おやこどん	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 714 中 825 26.6 30.6		小 648 中 749 21.9 24.7		小 614 中 710 27.7 31.7	
	主に体を作る食品	②とりにく ひよこめめ きんときまめ ③きゅうにゅう ④きゅうにゅう ⑤きゅうにゅう ⑥きゅうにゅう		②ぶたにく あつあげ みそ おから ③たまご ④きゅうにゅう ⑤きゅうにゅう ⑥きゅうにゅう		②とりにく あつあげ ②★かまぼこ たまご ③★ベーコン ④きゅうにゅう	
	主に体の調子を整える食品	②にんじん かぼちゃ ③にんじん ②はねぎ ③にら ②たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく ②アールスメロン ③だいこん きゅうり		②にんじん かぼちゃ ③にんじん ②はねぎ ③にら ②だいこん ごぼう にんにく しょうが ③きりぼしだいこん キャベツ		②にんじん ②ほうれんそう ③こまつな ②たまねぎ ③もやし コーン	
	主にエネルギーとなる食品	①こめ ③さとう ②③あぶら ③ごま		①こめ ②じゃがいも ③さとう ②③あぶら		①こめ ②③さとう ②かたくりこ ③あぶら	
	調味料	②カレーウ ケチャップ チキンブイヨン ③しょうゆ 酢 塩 こしょう		③しょうゆ 塩		②みりん しょうゆ 塩 かつおだし ③しょうゆ 塩	
家庭での食品		魚類・きのこ類		肉類・きのこ類		いも類・果物類	
一口メモ		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。		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。		親子丼という名前は、にわとりの肉と、にわとりの卵を使うことから「親子丼」と名づけられました。	
こんだて	③かつおそぼろみそ ①ごはん ②とうがんにのち	③くろふたしおだれどん ①むぎごはん ②もずくスープ		③ぶたにくのオニオンソース ①ごはん ②みそけんちんじ		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	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 634 中 746 29.3 33.6		小 677 中 787 22.6 25.7		小 628 中 722 26.5 30.4	
	主に体を作る食品	②とりにく だいず あつあげ ②★さつまあげ ③かつお ③みそ ④きゅうにゅう		②とうふ あぶらあげ みそ ③ぶたにく ④きゅうにゅう		②とりにく だいず ★さつまあげ ③かつお ④きゅうにゅう ④ひじき ④のり ④にぼし	
	主に体の調子を整える食品	②③にんじん ③にら ②たまねぎ とうがん きくらげ にんにく ②③しょうが ③ごぼう		②にんじん はねぎ ③パセリ ②だいこん ごぼう しいたけ にんにく ③たまねぎ エリンギ しょうが にんにく		②にんじん いんげん ③おくら ②たまねぎ しいたけ にんにく ③きゅうり	
	主にエネルギーとなる食品	①こめ ②さとう かたくりこ ②③あぶら ③ごま		①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ さとう ②③あぶら		①こめ ②むぎ ②じゃがいも ②③さとう ②③ごま ②あぶら	
	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 酒 鶏ガラスープ ③酒 しょうゆ 塩 こしょう		②酒 しょうゆ みりん かつおだし ③しょうゆ 酢 ④しょうゆ みりん	
家庭での食品		いも類・海藻類		小魚類・果物類		淡色野菜・乳製品	
一口メモ		とうがんは、鹿児島県では「つが」、奄美群島では「シブリ」と呼ばれています。		けんちん汁は、お寺で食べられていた汁物で、豆腐や根菜を使った精進料理です。		「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。	
こんだて	③かつおとナッツの刈 仔あけ ①ごはん ②あさりのみそしる	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		③かいそうのつくだに ①ごはん ②かぼちゃのそぼろに		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	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 645 中 746 24.1 27.9		小 647 中 750 23.8 27.3		小 635 中 736 21.8 24.8	
	主に体を作る食品	②あさり ②あぶらあげ みそ ③かつお ④きゅうにゅう		②とりにく だいず あつあげ ③きゅうにゅう ②こんぶ ③ひじき わかめ		②ぶたにく ③きゅうにゅう ③ひじき	
	主に体の調子を整える食品	②にんじん こまつな ③パセリ ②きりぼしだいこん ごぼう ②こんにゃく えのき		②にんじん かぼちゃ ②たまねぎ しいたけ にんにく えだまめ ②しょうが		②③にんじん ③ほうれんそう ②たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ②しょうが ③コーン	
	主にエネルギーとなる食品	①こめ ②③じゃがいも ③あぶら ③カシューナッツ		①こめ ②③さとう ②③あぶら ③ごま ③クルミ		①こめ ②むぎ ②ピーマン ③さとう ②③あぶら ③アーモンド	
	調味料	②酒 煮干しだし ③塩 カレー粉		②みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ 酒 みりん 酢		②塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ③酢 しょうゆ	
家庭での食品		豆類・海藻類		肉類・きのこ類		肉類・豆類	
一口メモ		あさりの獲れる量は、約50年の間に1/4も減っています。これあさりの住む場所が減ったり、水質が悪化したことの影響しています。		かいそうの佃煮にはどんな海藻が入っているかな？探してみよう。		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。	
		マーボーどんは、お肉の他に大豆や野菜を入れて栄養価を高めています。		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。			



9月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(B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		火		水		木		金	
こんだて		かんしゃ き も も た 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 た もの いのち しょくじ 食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでに はたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられ る人はなるべく残さず食べましょう。						24		25	
		③ビビンバいため かける ①ごはん ②ちゅうかうう コンスープ						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			
		小 631 中 733 30.2 34.6						小 654 中 752 28.3 32.5			
		エネルギー(kcal)たんばく質(g)									
主に体を作る食品		1群		2群		3群		4群		5群	
主に体の調子を整える食品		3群		4群		5群		6群		7群	
主にエネルギーとなる食品		5群		6群		7群		8群		9群	
調味料											
家庭でとってもらいたい食品											
一口メモ											
		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 おはしは正しく持ちましょう おわんは手に持って食べましょう 姿勢をよくしましょう ！ 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 ★口をととしてよくかんで食べましょ ★早食いをしたり、食べている人を笑わせないのは絶対やめましょ									
		きゅうり 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。									
		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。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。									
		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。									

9月の行事&記念日 3択クイズ	
9/1 防災の日	9/4 くじらの日
9/9 重陽の節句	9/15 ひじきの日
9/23 秋分の日	9~10月 十五夜

①=卵玉 ②=卵黄 ③=卵白 ④=卵黄 ⑤=卵白 ⑥=卵黄 ⑦=卵白 ⑧=卵黄 ⑨=卵白 ⑩=卵黄 ⑪=卵白 ⑫=卵黄 ⑬=卵白 ⑭=卵黄 ⑮=卵白 ⑯=卵黄 ⑰=卵白 ⑱=卵黄 ⑲=卵白 ⑳=卵黄 ㉑=卵白 ㉒=卵黄 ㉓=卵白 ㉔=卵黄 ㉕=卵白 ㉖=卵黄 ㉗=卵白 ㉘=卵黄 ㉙=卵白 ㉚=卵黄 ㉛=卵白 ㉜=卵黄 ㉝=卵白 ㉞=卵黄 ㉟=卵白 ㊱=卵黄 ㊲=卵白 ㊳=卵黄 ㊴=卵白 ㊵=卵黄 ㊶=卵白 ㊷=卵黄 ㊸=卵白 ㊹=卵黄 ㊺=卵白 ㊻=卵黄 ㊼=卵白 ㊽=卵黄 ㊾=卵白 ㊿=卵黄