



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)

● 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		2	3	4	5	6
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>がっき はじ</p> <p>2学期が始まります</p> <p>早起き 朝ごはん</p> </div>	<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>	<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>
エネルギー(kcal)		小 608 中 753	小 688 中 845	小 692 中 843	小 654 中 763	小 654 中 763
たんぱく質(g)		23.0 27.9	25.1 30.5	26.9 32.7	26.3 30.2	26.3 30.2
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ★かまぼこ ★ちくわ	②とうふ あぶらあげ みそ	②とりにく きんとときまめ	②とりにく とうにゅう	②とりにく とうにゅう
	2群	③とうにゅう	③ぶたにく	③★ちくわ ③わかめ	③カツオ	③カツオ
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳	牛乳	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 ②スキムミルク ぎゅうにゅう
	4群	②にんじん にら	②にんじん ねぎ	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	②③にんじん ②ほうれんそう ③えだまめ
主にエネルギーとなる食品	5群	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	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	②③たまねぎ ②③コーン
	6群	③ぶどうかしゅう ももかしゅう りんごかしゅう	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	②クリームコーン しめじ
調味料		①こめ りんご もも アロエ	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも
家庭でとってほしい食品		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	③さとう	③さとう	③さとう
		②ごまあぶら	②ごまあぶら ③あぶら	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醤油 酒 ★白湯 塩 中華味	②煮干しだし ③酒 醤油 黒酢	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 チキンブイオン ③醤油	②コンソメスープ チキンブイオン 塩 こしょう ③コンソメスープ 塩 こしょう	②コンソメスープ チキンブイオン 塩 こしょう ③コンソメスープ 塩 こしょう
		★ごみの分別について★	乳製品 きのご類	緑黄色野菜 魚介類	肉類 小魚類	魚介類 果物類
一口メモ		<p>★ごみの分別について★</p> <p>なみだ だ しぶん ぶくろ</p> <p>中身を出して資源袋へ</p> <p>汚れているものはさっと洗う</p> <p>9日(月)：手巻きのりのふくろ</p> <p>17日(火)：ゼリーのようき</p>	<p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>きょう ちゅうかどん ぶたにく</p> <p>今日の中華丼には豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かまぼこ、たけのこ、しいたけ等たくさんのご飯が入っています。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>くろぶた 黒豚</p> <p>きょう がつ にち 【黒の日】にあわせ</p> <p>今日は9月6日【黒の日】にあわせて、黒豚を使って三黒煮にしました。三黒煮は鹿児島で有名な3つの黒、【黒豚・黒酢・黒砂糖】を使った料理です。手作りの特製ソースをからめました。</p>	<p>しんがっき 新学期</p> <p>なつやす お ながつき はじ</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。残暑が厳しいですが、体育祭や運動会の練習も始まります。早起・朝ごはん、給食もしっかり食べ、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。</p>	<p>かつお</p> <p>ツナサンドのツナは何の魚か知っていますか。答えはかつおです。マグロやカツオを加工したものをツナと言います。ツナは缶詰になっていることが多く、長く保存できるので災害時にも役立ちます。</p>
こんだて		9	10	11	12	13
		<p>③やきにくいため ④たまきのり</p> <p>①ごはん ②トックいりスープ</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>③おしんこピラフのぐ</p> <p>①ごはん ②まごはやさしいもの</p>	<p>③さけそぼろ</p> <p>①ごはん ②とうがんのみそじる</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>
エネルギー(kcal)		小 621 中 768	小 646 中 796	小 691 中 847	小 602 中 743	小 666 中 775
たんぱく質(g)		28.0 34.1	26.4 31.8	24.7 30.1	22.2 26.8	28.4 33.2
主に体を作る食品	1群	②とりにく ③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とうふ あぶらあげ みそ	②ぶたにく ③だいず
	2群	牛乳 ④のり	牛乳 ②にんじん	牛乳 ②ひじき	牛乳 ③さけ	牛乳 ③たづくりほし
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	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	②にんじん ねぎ	②にんじん 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	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 ③たくあん	② とうがん たまねぎ ③たまねぎ ③グリーンピース コーン	②しょうが にんにく きくらげ たけのこ もやし たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②もち ③さとう てんぶん	①こめ ②でんぶん ②③さとう	①こめ ②じゃがいも さとう	①こめ ②じゃがいも	①コッペパン ②フォー
	6群	②あぶら	③ごま ③ごまあぶら	②あぶら ②③ごま ③ごまあぶら	③あぶら	②ごま ②③あぶら ③アーモンド
調味料		②醤油 酒 こしょう 塩 鶏ガラスープ 中華味 ③醤油 酒 みりん	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	②煮干しだし ③酒 醤油 みりん	②醤油 塩 酒 鶏ガラスープ トウバンジャン ③醤油
家庭でとってほしい食品		魚類 緑黄色野菜	淡色野菜 乳製品	魚類 果物類	乳製品 肉類	果物類 緑黄色野菜
一口メモ		<p>トックいりスープ</p> <p>「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。似たものにトックギがありますが、トックギはスティック状、トックはスライス状と違いがあります。</p>	<p>たまご 卵</p> <p>おやこどん つか たまご</p> <p>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。</p>	<p>まごはやさしい</p> <p>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頭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。</p>	<p>とうがん 冬瓜</p> <p>きょう かごしま なつ でんとうやさい</p> <p>今日は鹿児島県の夏の伝統野菜ともい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」「しぶい」と呼ばれます。</p>	<p>かえり 煮干し</p> <p>きょう 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。</p>

