

令和6年度

## 9月分給食予定献立表



Aコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

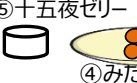
| 暑さに負けないよう                                                                                                            |  | 日(曜)               | 3日(火)                                                                                                                            | 4日(水)                                                                                                              | 5日(木)                                                                                                                   | 6日(金)                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>三食しっかり食べて                       |  | こんだてめい             | <br>④オーロラフィッシュ<br>②ごはん ③とうがんスープ                 | <br>④ほうれん草のアーモンドあえ<br>②少なめ ③肉うどん | <br>⑤みかん果汁<br>④チリコンカン<br>②コッパパン ③ポトフ | <br>よくかんで食べてね<br>④フルーツ白玉<br>②ごはん ③チキンカレー                   |
| <br>こまめに水分補給をしよう!                   |  | 今日の献立について          | とうがんは、漢字で書くと、「冬」の「瓜」という字を使います。暑い季節にできる野菜ですが、かたい皮に守られているため、切らずにおけば、冬までもつ、ということで「冬」という字が名前についたといわれています。今日はスープに入っています。味わって食べてみましょう。 | 肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。その中でもふた肉には、ビタミンB <sub>1</sub> が豊富に含まれ、疲労回復に役立ちます。   | チリコンカンには大豆が入っています。給食ではよく豆が登場しますね。昔、日本人はよく豆を食べていましたが、最近では豆の摂取量が減っています。植物性のたんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富な豆をしっかり食べるようにしましょう。         | 今日は人気のカレーです。カレーは、かまないとさらさらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気の予防、脳の働きを活性化にするなどたくさんあります。フルーツ白玉のだんごもよくかまないのとにつつませたりすることがあるので気を付けましょう。 |
| <br>白玉もちや豆、ナッツなどよくかんで食べるようにしましょう。 |  | おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③肉だんご(とり肉)<br>④タラ みそ<br>2群 ①牛乳                                                                                                | ③ぶた肉 ④油揚げ<br>①牛乳<br>②③わかめ                                                                                          | ③ウインナー<br>④ぶた肉 大豆<br>①牛乳                                                                                                | ③とり肉 大豆<br>①牛乳<br>③チーズ                                                                                                                        |
|                                                                                                                      |  | おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん<br>4群 ③冬瓜(とうがん) しいたけ<br>④キャベツ 肉だんご(玉ねぎ)<br>④枝豆                                                                 | ③こまつな 葉ねぎ ③④にんじん<br>④ほうれん草<br>③ごぼう 玉ねぎ しいたけ<br>④もやし                                                                | ③にんじん いんげん<br>④パセリ<br>③キャベツ<br>③④玉ねぎ<br>④にんにく ⑤みかん果汁<br>②コッパパン ③じゃがいも                                                   | ③にんにく 玉ねぎ 枝豆<br>アップルソース<br>④みかん もも パイン<br>②米 ③じゃがいも<br>④白玉だんご ナタデココ さとう<br>③油                                                                 |
|                                                                                                                      |  | おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米<br>④でんぶん じゃがいも さとう<br>6群 ③ごま油 ④油                                                                                           | ②米 ③うどん ③④さとう<br>③油 ④アーモンド                                                                                         | ③④油<br>④さとう                                                                                                             | ③油<br>④さとう                                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |  | その他調味料             | ③チキンブイヨン しょうゆ 酒<br>こしょう 塩<br>④ケチャップ                                                                                              | ③酒 かつお節・昆布(だし)<br>ゼラチン ③④しょうゆ ④酢                                                                                   | ③ガラスープ コンソメ<br>③④塩 ③しょうゆ ④ワイン<br>④ケチャップ ソース チリパウダー                                                                      | ③カレー粉 塩 ③しょうゆ ワイン<br>オールスパイス ケチャップ ソース<br>アレルゲンフリーカレーフレーク                                                                                     |
|                                                                                                                      |  | 栄養価                | 小学生 632 kcal 22.2 g 2.0g<br>中学生 802 kcal 28.0 g 2.6g                                                                             | 小学生 603 kcal 24.6 g 2.5g<br>中学生 772 kcal 31.5 g 3.5g                                                               | 小学生 570 kcal 24.4 g 2.9g<br>中学生 715 kcal 30.8 g 4.0g                                                                    | 小学生 662 kcal 23.5 g 1.7g<br>中学生 838 kcal 30.1 g 2.2g                                                                                          |
|                                                                                                                      |  | 家庭でとってほしい食品        | 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 種実                                                                                                             | 魚 豆類 卵 小魚 乳製品 果物 いも                                                                                                | 魚 豆製品 卵 小魚 乳製品 海藻類 きのこ類 種実                                                                                              | 魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ類 緑黄色野菜 その他の野菜 種実                                                                                                           |

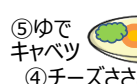
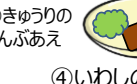
| 日(曜)               | 9日(月)                                                                                                                | 10日(火)                                                                                                                      | 11日(水)                                                                                                                       | 12日(木)                                                                                                                             | 13日(金)                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい             | <br>④こんにゃくサラダ<br>②ごはん ③かぼちゃのベーコン煮 | <br>④きびなごの四川風(しせんふう)<br>②ごはん ③ぶた汁        | <br>⑥きざみのり<br>④鶏飯の具 ⑤春巻き<br>②麦ごはん ③鶏飯スープ | <br>⑤黒豆 きなこクリーム<br>④ビーンズサラダ<br>②コッパパン ③ピリ辛フォー | <br>④干し大根のあえもの<br>②ごはん ③八宝とうふ                |
| 今日の献立について          | かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、濃い野菜の色のもととなる成分は、カロテンです。「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪に負けないよう体を丈夫にします。おうちでもすんで食べるようにしましょう。  | きびなごは、長さが約10cmの体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日は四川風で食べやすいピリ辛に味付けしてあります。きびなごは頭から丸ごと食べられるのでカルシウムもたっぷり摂れます。 | 鶏飯の具に使われているつば漬は、酢(きね)で漬けた干し大根をつぼで塩漬けにしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした南九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。                                      | 「フォー」とは、米から作られる平たいビーフンのことです。ベトナムでよく食べられています。タイでは、クィティオと呼ばれます。今回は、ちょっと辛めのスープで味付けしています。野菜やひき肉など、具だくさんのスープです。しっかり食べてください。             | 切干大根は、大根を細かく切り、干して乾燥させて作ります。生の乾燥では長期の保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。栄養やうまみがギュッと詰まっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よくかんで食べましょう。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③とり肉 ベーコン<br>2群 ①牛乳                                                                                               | ③ぶた肉 厚揚げ みそ<br>①牛乳<br>④きびなご                                                                                                 | ④とり肉 卵<br>⑤ぶた肉 大豆<br>①牛乳<br>⑥のり                                                                                              | ③ぶた肉 ④ガルバンソー 大豆<br>⑤きなこ<br>①牛乳<br>⑥乳                                                                                               | ③ぶた肉 とうふ<br>①牛乳                                                                                                                   |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③かぼちゃ ブロッコリー ④にんじん<br>④ほうれん草<br>4群 ③玉ねぎ セロリ ③キャベツ<br>④こんにゃく きゅうり コーン                                              | ③葉ねぎ ③④にんじん ④パセリ<br>③大根 ごぼう こんにゃく<br>③④しょうが ④にんにく<br>枝豆 根深ねぎ                                                                | ④葉ねぎ ④⑤にんじん<br>④つぼづけ ④⑤しいたけ<br>⑤玉ねぎ キャベツ しょうが                                                                                | ③こまつな にんじん<br>③根深ねぎ チンゲンサイ ④のり<br>④にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ<br>④コーン キャベツ きゅうり 枝豆                                                         | ③葉ねぎ きぬさや<br>③④にんじん<br>③しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>きくらげ ④干し大根 きゅうり コーン                                                                      |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう<br>6群 ③油 ④ごま ごま油                                                                                   | ②米 ③じゃがいも ④さとう<br>③④油 ④ごま油                                                                                                  | ②米 ④⑤さとう<br>⑤春雨 小麦粉 でんぶん 米粉<br>④油 ⑤油 ラード                                                                                     | ②コッパパン ③クィティオ ④⑤さとう<br>③ごま ④⑤油<br>④ドレッシング(ごま油)                                                                                     | ②米 ③でんぶん ④さとう<br>③④ごま油 ④ごま                                                                                                        |
| その他調味料             | ③ガラスープ コンソメ ワイン<br>③④しょうゆ こしょう ④酢 塩                                                                                  | ③みりん かつお節(だし)<br>④酒 しょうゆ 酢 トウバンジャン                                                                                          | ③ガラスープ 酒 塩 ③④みりん しょうゆ<br>⑤しょうゆ 塩                                                                                             | ③ガラスープ 酒 塩 ③④みりん しょうゆ<br>⑤しょうゆ 塩                                                                                                   | ③酒 塩 中華だし<br>③④しょうゆ ④酢                                                                                                            |
| 栄養価                | 小学生 576 kcal 21.3 g 1.5g<br>中学生 724 kcal 26.9 g 2.0g                                                                 | 小学生 626 kcal 24.7 g 2.4g<br>中学生 795 kcal 31.4 g 3.2g                                                                        | 小学生 632 kcal 20.8 g 2.6g<br>中学生 812 kcal 26.9 g 3.5g                                                                         | 小学生 602 kcal 25.3 g 2.8g<br>中学生 751 kcal 32.4 g 3.8g                                                                               | 小学生 578 kcal 22.1 g 1.7g<br>中学生 730 kcal 27.8 g 2.2g                                                                              |
| 家庭でとってほしい食品        | 魚 豆 豆製品 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 きのこ類                                                                                         | 豆 卵 魚 海そう きのこ類 乳製品 果物 種実                                                                                                    | 魚 豆製品 小魚 海そう 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実                                                                                       | 魚 卵 小魚 海そう きのこ類 果物 いも                                                                                                              | 魚 豆 卵 小魚 海そう 乳製品 果物 いも                                                                                                            |

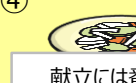
※ 今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

| 日(曜)  | 品名        | 納入業者   | 後片づけ  | 日(曜)  | 品名       | 納入業者   | 後片づけ  |
|-------|-----------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|
| 5(木)  | みかん果汁     | 給食センター | 学校で処分 | 18(水) | 十五夜ゼリー   | 業者     | 学校で処分 |
| 11(水) | きざみのり     | 給食センター | 学校で処分 | 25(水) | マイティソース  | 給食センター | 学校で処分 |
| 12(木) | 黒豆きなこクリーム | 給食センター | 学校で処分 | 26(木) | マーシャルビンズ | 給食センター | 学校で処分 |

※ ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。

| 日(曜)               | 16 日 (月)                                                                                                     | 17 日 (火)                                                                                                                                                                                                                                      | 18 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                 | 19 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                 | 20 日 (金)                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい             | <div>敬老の日</div> <div></div> | <div>まごわやさしい献立①</div> <div><br/>④ぶた肉のマヨネーズ炒め</div> <div><br/>②ごはん みそ汁</div> | <div>⑤十五夜ゼリー</div> <div><br/>④みたらし里芋</div> <div><br/>②ごはん ③沢煮汁</div> | <div>かのや食育の日①</div> <div><br/>④和風サラダ</div> <div><br/>③スパゲッティ</div> | <div><br/>④マーボーなす</div> <div><br/>②ごはん ③中華風卵スープ</div> |
| 今日の献立について          | 将来の健康のために食品を選ぶ力をつけよう                                                                                         | 「まごわやさしい」献立とは、昔から日本でよく食べられてきた、健康に良い食材をたくさん使った献立です。豆類、こまなどの種実類、海藻類、野菜類、きのこ類、いも類になります。                                                                                                                                                          | 今日は十五夜です。十五夜では豊作を願い、昔から、おだんごだけではなく、里芋やさつまいもなどをお供えします。今日は里芋を給食で人気のみたらし里芋にしました。味わって食べてみてください。                                                                                                                                              | トマトは体に必要な栄養素がたっぷりの野菜の一つです。ヨーロツパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」といことわざがあるほどです。ガンを防ぐ「リコピン」という成分を多く含んでいます。トマトソースとよくからんだスパゲッティを味わって食べてください。                                                                                                              | なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。今が旬のなすをお家でも積極的に食べましょう。                                                                                                           |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群<br>2群<br>3群                                                                                               | ③厚揚げ ④豆腐 ⑤大豆 ⑥豚肉                                                                                                                                                                                                                              | ③ぶた肉 ④とうふ                                                                                                                                                                                                                                | ③とり肉 ウインナー                                                                                                                                                                                                                               | ③卵 ④とうふ ⑤大豆 ⑥厚揚げ みそ                                                                                                                                                                                                         |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 4群                                                                                                           | ①牛乳 ②わかめ ③小松菜 ④葉ねぎ ⑤パプリカ                                                                                                                                                                                                                      | ①牛乳 ⑤寒天 ③にんじん                                                                                                                                                                                                                            | ①牛乳 ③チーズ スキムミルク ④わかめ ③トマト ビーマン ④④にんじん                                                                                                                                                                                                    | ③ほうれん草 ③④にんじん ④にら                                                                                                                                                                                                           |
| おもにエネルギーになる食品      | 5群<br>6群                                                                                                     | ③えのきたけ ④しいたけ ④玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんにく                                                                                                                                                                                                                | ③ごぼう 根菜ねぎ しいたけ えのきたけ ⑤みかん果汁 レモン果汁                                                                                                                                                                                                        | ③④玉ねぎ ③マッシュルーム にんにく しょうが ④キャベツ コーン 枝豆                                                                                                                                                                                                    | ③玉ねぎ コーン ④なす 根菜ねぎ しいたけ にんにく しょうが                                                                                                                                                                                            |
| その他調味料             |                                                                                                              | ②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごぼう団子(でんぶん さとう) ③こま ④マヨネーズ(卵不使用) 油 ③煮干し(だし) ④みりん 酒 しょうゆ                                                                                                                                                                       | ②米 ③じゃがいも ④でんぶん 里いも ④さとう ③④油                                                                                                                                                                                                             | ②コッパン ③スパゲッティ ④さとう ③油 ④こま ごま油                                                                                                                                                                                                            | ③④油 ごま油                                                                                                                                                                                                                     |
| 栄養価                |                                                                                                              | 小学生 601 kcal 25.2 g 2.2g<br>中学生 764 kcal 32.1 g 3.1g                                                                                                                                                                                          | 小学生 609 kcal 18.9 g 1.6g<br>中学生 761 kcal 23.7 g 2.1g                                                                                                                                                                                     | 小学生 661 kcal 27.6 g 2.7g<br>中学生 846 kcal 35.7 g 3.4g                                                                                                                                                                                     | 小学生 588 kcal 24.5 g 2.0g<br>中学生 746 kcal 30.9 g 2.5g                                                                                                                                                                        |
| 家庭でとってほしい食品        |                                                                                                              | 豆 卵 小魚 果物 乳製品                                                                                                                                                                                                                                 | 魚 豆 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実                                                                                                                                                                                                          | 魚 卵 豆製品 小魚 果物 いも                                                                                                                                                                                                                         | 魚 海そう 小魚 乳製品 果物 いも 種実                                                                                                                                                                                                       |

| 日(曜)               | 23 日 (月)                                                                                                           | 24 日 (火)                                                                                                                                                 | 25 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                            | 26 日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                              | 27 日 (金)                                                                                                                                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい             | <div>秋分の日振替休日</div> <div></div> | <div>④ひじきとくみのソテー</div> <div><br/>③冬瓜(とうがん)</div> <div>②ごはん のみそ煮</div> | <div>⑤ゆでキャベツ</div> <div><br/>④チーズささみフライ ソース</div> <div><br/>②ごはん 春雨スープ</div> | <div>⑤マーシャルピズ</div> <div><br/>④ほうれん草のソテー</div> <div><br/>③秋のクリーム</div> <div>②コッパン シチュー</div> | <div>⑤きゅうりのこんぶあえ</div> <div><br/>④いわしのしょうが煮</div> <div>②ごはん ③ふきよせ汁</div> |
| 今日の献立について          | 秋分の日といっても暑さがまだまだ続いています。秋の野菜や果物、新米も出始めます。給食でも新米やさつまいも、さといも、きのこなどを多く取り入れています。しっかり食べて暑さを乗りきりましょう。                     | ひじきは、春にやわらかいものを収穫し、煮たり蒸したりしてから乾燥させて出回ります。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。桜島近海でも収穫されています。                                            | ささみは形が笹の葉に似ていることから名づけられました。低カロリーで消化されやすいお肉です。体をつくるたんぱく質や疲れをとる成分が多く含まれています。                                                                                                                                                                          | 牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるものになり、成長期には欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やす必要があります。                                                                                                                                          | 「吹き寄せ(ふきよせ)」とは、色とりどりの木の葉や実が木枯らしで吹き寄せられた様子を表した言葉です。吹き込みご飯や煮物や汁物など、秋の味覚が美しく盛り付けられる料理につけられます。ふきよせ汁には秋に採れるさといもやさつまいも、きのこなどが入っています。                               |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群<br>2群<br>3群                                                                                                     | ③ぶた肉 厚揚げ みそ ④油あげ ①牛乳 ④ひじき                                                                                                                                | ③ぶた肉 ④とり肉 ①牛乳 ④チーズ                                                                                                                                                                                                                                  | ③とり肉 ④ウインナー ⑤大豆 ①③牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳                                                                                                                                                                                                                                       | ③厚揚げ みそ ④いわし ①牛乳 ⑤塩こんぶ                                                                                                                                       |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 4群                                                                                                                 | ③さやいんげん ③④にんじん                                                                                                                                           | ③にんじん ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                         | ③にんじん ④ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                          | ③にんじん 小松菜                                                                                                                                                    |
| おもにエネルギーになる食品      | 5群<br>6群                                                                                                           | ③しょうが こんにゃく 冬瓜(とうがん) ごぼう ④糸こんにゃく                                                                                                                         | ③玉ねぎ もやし しいたけ ④にんにく しょうが⑤キャベツ                                                                                                                                                                                                                       | ③玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム しめじ えのきたけ ④コーン                                                                                                                                                                                                                                        | ③しめじ コーン 根菜ねぎ ④しょうが ⑤きゅうり                                                                                                                                    |
| その他調味料             |                                                                                                                    | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④くるみ ③④酒 みりん しょうゆ                                                                                                                    | ②米 ③春雨 ④小麦粉 ⑤パン粉 コーンスターチ さとう ③④油 ③こま油 ③ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華だし ④ソース 塩 ⑤塩                                                                                                                                                                             | ②コッパン ③じゃがいも さつまいも 小麦粉 ⑤さとう ③マーガリン ③④⑤油 ③チキンブイヨン ワイン ③④塩 こしょう コンソメ ⑤ココアパウダー                                                                                                                                                                                           | ②米 ③里いも さつまいも ④さとう でんぶん ⑤こま油 ③煮干し(だし) 酒 ④しょうゆ みりん ④⑤塩                                                                                                        |
| 栄養価                |                                                                                                                    | 小学生 629 kcal 23.2 g 2.0g<br>中学生 795 kcal 29.6 g 2.7g                                                                                                     | 小学生 603 kcal 25.5 g 2.3g<br>中学生 734 kcal 29.6 g 2.8g                                                                                                                                                                                                | 小学生 609 kcal 25.8 g 2.2g<br>中学生 760 kcal 32.9 g 2.8g                                                                                                                                                                                                                  | 小学生 582 kcal 21.2 g 2.4g<br>中学生 710 kcal 25.1 g 3.0g                                                                                                         |
| 家庭でとってほしい食品        |                                                                                                                    | 魚 豆 卵 小魚 乳製品 きのこ類                                                                                                                                        | 卵 魚 小魚 豆製品 乳製品 海藻類 果物 いも 種実                                                                                                                                                                                                                         | 魚 豆製品 卵 小魚 海そう その他の野菜 種実 果物                                                                                                                                                                                                                                           | 肉 豆 卵 小魚 乳製品 果物 種実                                                                                                                                           |

| 日(曜)               | 30 日 (月)                                                                                                                                             | 献立表の見かた                                                                                                                                                            | 9月16日は敬老の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい             | <div>④春雨のすのもの</div> <div><br/>③回鍋肉</div> <div>②ごはん (ホイコーロー)</div> | <div>④</div> <div><br/>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</div> <div>② ③</div> | <div>ほやさい</div> <div></div> <div>9月16日は敬老の日</div> <div>昔から受け継がれた和食には栄養がいっぱいです。みなさんの食事にも取り入れてみましょう。</div>                                                                                                                                                            |
| 今日の献立について          | ホイコーローに入っているピーマンは、夏を代表する緑黄色野菜です。鹿屋市をはじめ東串良町や肝付町で栽培される鹿児島ブランドの野菜です。カロテンやビタミンC、ビタミンB群も含まれています。油で炒めると苦みが減っておいしいですよ。                                     | 今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。                                                                                                                            | <div>かんたん さいおもうつおイット</div> <div>こんなものを食べていますか? 「まごはやさしい食」のススメ</div> <div>まめ、まめせいひんをしっかりと食べようね!</div> <div>ごま、くり、くるみ、ナッツなど。植物のたねからのパワーをもらおう。</div> <div>は(わ)かめ わかめ、のり、ひじきなどの海そうを食べよう。</div> <div>やさい 季節の野菜をたっぷり食べよう! 野菜のしゅんをおぼえようね。</div> <div>さかな しゅんの魚をいろいろ食べよう! どんなしゅんのかを食べているかな?</div> <div>しいたけ しいたけなどのきのこをたっぷりと。</div> <div>いも いもも和風に食べたいね!</div> |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群<br>2群<br>3群                                                                                                                                       | ③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ ③ビーマン ③④にんじん                                                                                                                                  | 魚・肉・卵・豆・豆製品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 4群                                                                                                                                                   | ③キャベツ 玉ねぎ 大豆もやし しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり コーン                                                                                                                           | 牛乳・乳製品・小魚・海そう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| おもにエネルギーになる食品      | 5群<br>6群                                                                                                                                             | ②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④こま油 ④こま                                                                                                                                    | 緑黄色野菜 (色のこい野菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| その他調味料             |                                                                                                                                                      | ③テンメンジャン 酒 塩 トウバンジャン ③④しょうゆ ④酢                                                                                                                                     | その他の野菜・果物・きのこ類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 栄養価                | 小学生 615 kcal 23.3 g 1.7g<br>中学生 774 kcal 29.3 g 2.5g                                                                                                 | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)<br>中学生                                                                                                                           | こく類・いも類・さとう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 家庭でとってほしい食品        | 魚 豆 卵 小魚 乳製品 果物 いも                                                                                                                                   | 油脂(油類)・種実類                                                                                                                                                         | 油類(油類)・種実類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |