



			1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
献立名			④ツナソテー ①麦ごはん ③ポークカレー	④ポテトサラダ ①クロワッサン ③ブロッコリーのポタージュ	④かつおしぐれ丼の具 ①麦ごはん ③冬瓜のうま煮	④アロエポンチ ①かぼちゃパン ③チキンビーンズ	④切り干し大根のソース炒め ①ごはん ③つみれのみそ汁	
	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質 無機質	③豚肉・金時豆④かつお ②牛乳③スキムミルク・チーズ	③ベーコン・白いんげん豆・豆乳 ②牛乳③牛乳・スキムミルク	③鶏肉・厚揚げ④かつお ②牛乳	③鶏肉・ベーコン・大豆・白いんげん豆 ②牛乳	③鶏肉・厚揚げ④かつお ②牛乳③わかめ	
	おもに体の調子 を整えるもの	ビタミン	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③グリーンピース④にんじん・たまねぎ ④ブロッコリー・コーン	③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③ブロッコリー・ほうれん草 ④にんじん・きゅうり・コーン	③しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにゃく ③干しいたけ・とうがん・いんげん ④しょうが・にんじん・たまねぎ・コーン・枝豆	①かぼちゃ ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・トマト・パセリ ④アロエ・バイン・桃	③にんじん・大根・えのき・葉ねぎ ④切り干し大根・にんにく ④にんじん・太もやし・にら	
	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質	①米・麦③じゃがいも ③油 ④油	①クロワッサン③じゃがいも・手羽先④さとう ③マーガリン④ノンエッグマヨネーズ	①米・麦③じゃがいも・さとう④さとう ③油 ④油	①かぼちゃ③じゃがいも・さとう④ベーリーゼリー ③油	①米③じゃがいも ④油	
おもにしょう 主使用される調味料です。	③赤ワイン・ケチャップ・ウスターソース・ケチャップ ④塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ		③白ワイン・塩・こしょう・コンソメ・鶏がらスープ ④塩・こしょう・しょうゆ	③酒・しょうゆ・かつお節(出し) ④酒・みりん・しょうゆ	③赤ワイン・ケチャップ・鶏がらスープ・塩 ③こしょう・ウスターソース・しょうゆ	③酒・煮干し(出し) ④酒・塩・こしょう・かつお節・ウスターソース		
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g 中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	683 26.1 843 30.8		652 20.6 831 25.2	670 25.7 794 29.7	596 24.0 732 28.8	625 24.7 736 28.5		
こんだて 献立ひとくちメモ			今日から2学期が始まります。 まだまだ、残暑の厳しい時期で、 体育祭や運動会の練習が始まり ます。早寝・早起きを心がけ、朝ご はん、給食もしっかり食べ、元気に 2学期を過ごしましょう。	今日の献立は、5月に給食セン ターで教育実習を行った、金田 愛美花さんが考えました。野菜が 苦手な人も、おいしく食べられるよ うに工夫した献立です。	冬瓜は、原産地はインドですが、 日本では平安時代から栽培されて います。水分が多く、低カロリーで すが、利尿作用があるカリウムを 多く含み、体を内部から冷やす働 きもあるので、今の時期にぴったり の食材です。	アロエは、古代エジプトの時代か ら「万病に効く植物」として使われ てきました。一般によく食べられて いるのは、「アロエベラ」という品 種です。葉に厚みがあり、苦みが なく、ビタミン類が多く含まれていま す。	切り干し大根には、干すことに よって、生の太根よりもミネラルが 多くなり、栄養価もアップします。 今日は、切り干し大根を、ソース味 で炒め、お届けします。	
献立名			④豚肉の生姜炒め ①ごはん ③きのこけんちん汁	④コーンサラダ ①米粉パン ③ペンネのポロニヤ風	⑥フローズン黄桃 ④いわしのおかか煮 ①ごはん ③いりどり	④ジャーマンポテト ①バターパン ③たまごスープ	④チキンチキンごぼう ①わかめごはん ③かぼちゃのみそ汁	
	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質 無機質	③豆腐・油揚げ・みそ④豚肉 ②牛乳	③豚肉・ハム・大豆 ②牛乳	③鶏肉・さつまあげ④いわしのおかか煮 ②牛乳	③ハム・卵④ベーコン ②牛乳	③とうろ・油揚げ・みそ④鶏肉 ①わかめ②牛乳	
	おもに体の調子 を整えるもの	ビタミン	③にんじん・ごぼう・こんにゃく・えのき ③干しいたけ・葉ねぎ④しょうが・にんじん ④たまねぎ・太もやし・ピーマン	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③グリーンピース・トマト④キャベツ・にんじん ④きゅうり・コーン	③にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく ③干しいたけ・いんげん ⑤フローズン黄桃	③にんじん・たまねぎ・きくらげ・えのき ③干しいたけ・ほうれん草 ④にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ	③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ③葉ねぎ ④ごぼう・枝豆	
	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質	①米③じゃがいも④さとう ③ごま油④油・すりごま	①米粉パン③ペンネ④さとう ③油・オリーブ油④オリーブ油・ごま	①米③じゃがいも・さとう ③油	①バターパン③でんぶ④じゃがいも ④オリーブ油	①米・麦・さとう④でんぶ・さとう ④油	
おもにしょう 主使用される調味料です。	③かつお節(出し) ④しょうゆ・酒		③塩・赤ワイン・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース ③ハヤシラウ・鶏がらスープ④しょうゆ・酢・塩	③酒・みりん・しょうゆ・かつお節(出し) ④酒・みりん・しょうゆ	③鶏がらスープ・酒・しょうゆ ④塩・こしょう・コンソメ	①食塩・酵母エキス③煮干し(出し) ④酒・塩・しょうゆ・みりん		
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g 中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	618 26.3 765 31.3		656 25.3 824 30.6	656 25.8 809 30.7	609 25.4 752 30.3	670 26.0 795 30.1		
こんだて 献立ひとくちメモ			秋の味覚ともいえるきのこには、 様々な種類があります。みなさん は、いくつのきのこの名前がわか りますか。 今日は、えのきと南九州市産の 干しいたけを使った、けんちん汁 です。	ペンネは、ショートパスタと呼ば れる、スパゲティやマカロニの仲 間で。名前も、イタリア語で「ペ ン」の意味があり、万年筆のペン先 のように両端が斜めにカットされて います。	いりどりは、別名 筑前煮・がめ 煮とも呼ばれる、福岡県の郷土料 理です。鶏肉やごぼうやたけのこ などの野菜を、一度炒めてから、コ トコト煮込んで作ります。	ジャーマンポテトに使用してい る、じゃがいもは、鹿児島県産で す。 じゃがいもには、力がもりもりわ いてくる炭水化物という栄養素が 多く含まれています。また、ビタミン Cも多く含まれています。	チキンチキンごぼうは、山口県 の学校給食から生まれた料理です。 鶏の唐揚げとごぼうを揚げたもの を、甘辛い特製タレでからめます。 山口県では、人気の献立になっ ていて、チキンチキンごぼう 選手権 もあるそうです。	
加工食品等の使用食材 ※おうちのひとと一緒に読みましょう。			1日(月)カレーうどん 小麦粉・ラード・バーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・ カレー粉・トマトペースト・牛肉エキス・ オニオンパウダー・ガーリックパウダー・ チキンエキスパウダー・クローブ・ コリアンダー・コンパウダー・ジンジャー・ アミノ酸等・カラメル色素	4日(木)ベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖・食物繊維・ いちごピューレ・ブルーベリーピューレ・ 増粘多糖類・野菜色素・クチナシ・ カロチノイド・酸味料・乳酸Ca・香料・ 乳化剤・水・デキストリン	9日(火)ハヤシラウ 小麦粉・ラード・バーム油・食塩・砂糖・ ぶどう糖・トマトペースト・ オニオンパウダー・ガーリックパウダー・ 牛肉エキス・ペッパー・コンパウダー・ 米粉・シナモン・アミノ酸等・ カラメル色素	2日(火)・18日(木)・30日(火)ノンエッグマヨネーズ 食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・ 食塩・清酒・加工デンプン・増粘多糖類・ アミノ酸・香料抽出物	5日(金)・17日(水)たちうかつみれ 太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・ アミノ酸・リン酸塩・水	10日(水)いわしおかか煮 いわし・砂糖・しょうゆ・本みりん・でん粉・ かつお節・食塩・水
生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん			子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながる恐れがあります。 早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。					
朝ごはん			朝ごはんをしっかりと食べると、一日の活動にエネルギーが足りず、集中力が低下し、学習意欲や体力、気力の低下などにつながる恐れがあります。朝ごはんは、一日の活動に必要なたんぱく質や炭水化物、ビタミン、ミネラルなどを摂取するために、必ず食べましょう。					

献立名		16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	今月の地場産物の 利用について	
は た ら き	おもに体をつくる もとになるもの	④野菜のソテー 	④春巻 	④セルフツナサンドの具 	④かわなべ牛のサイコロステーキ 	 こんにやく  干しいたけ  太もやし  小大豆もやし  冬瓜  豚肉  かわなべ牛  押し大豆  みそ お茶  たまごパウンドケーキ	
	おもに体の調子 を整えるもの	ビタミン	③たまねぎ・にんじん・キャベツ ③枝豆 ④にんにく・にんじん ④たまねぎ・コーン・ブロッコリー	①にんにく・にんじん・白菜キムチ ①グリーンピース③にんじん・たまねぎ ③きくらげ・太もやし・チンゲンサイ	③にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ ③枝豆④たまねぎ・にんじん ④キャベツ・コーン・パセリ		③にんじん・たまねぎ・干しいたけ ③こんにやく・冬瓜・といもがら・せん茶 ④にんにく・大根・にんじん
	おもにエネル ギーのもとに なるもの	炭水化物 脂質	①ミルクパン③じゃがいも ④オリーブ油	①米 ①油④油	①ドッグパン③じゃがいも・小麦粉 ③マーガリン④油・ノンエッグマヨネーズ		③米④さとう ④煮干し(出し) ④塩・こしょう・赤ワイン・酢・しょうゆ
	おもにしょう ゆ・主に使用 される調味料 です。		③鶏がらスープ・しょうゆ・コンソメ・カレー粉・塩・こしょう ④白ワイン・塩・こしょう・しょうゆ	①コンソメ・酒・しょうゆ・塩・こしょう ③鶏・鶏がらスープ・中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	③白ワイン・鶏がらスープ・塩・こしょう ③コンソメ④塩・こしょう		③煮干し(出し) ④塩・こしょう・赤ワイン・酢・しょうゆ
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g		610 26.6	684 24.9	669 30.9	665 24.6		
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g		757 32.3	786 28.5	824 37.1	785 28.4		
献立ひとくちメモ							
ポトフは、フランスの料理です。 野菜などを煮込んだ、農家の料理 です。 今日は、鶏肉だんごやウィン ナー、キャベツなどの野菜を、コ ト煮込み、カレー味で仕上げにお 届けします。		キムチは、朝鮮半島の漬物のこ とで、朝鮮漬けとも呼ばれ、ピリリ と辛い唐辛子を使います。白菜の キムチが代表的な漬物で、これを キムチと呼んでいます。今日は、 キムチを使ったチャーハンです。		今日は、具だくさんの豆乳シ チューです。 豆乳は、大豆を水に浸してすりつ ぶし、水を加えて煮つめ、さらに濾 して作られます。グラタンなど、い ろいろな料理に使われています。		たっぷりお茶むらいの日 今日の献立は、かわなべ牛を 中心に、南九州市の新鮮な食材を ごっそい取り入れました。地場産 物を食べ、暑さに負けない体をつく りましょう。	
22(月)		24(水)		25(木)		26(金)	
⑥たまごパウンドケーキ ⑤刻みのり ④鶏飯の具 ①麦ごはん ③鶏飯の汁		④豆もやしの中華炒め ①ごはん ③ピリ辛フォー		④フルーツヨーグルト ①チーズパン ③ウィンナーと 大豆のトマト煮		④きびなごのかば焼き風 ①ごはん ③根菜みそ汁	
③鶏肉④鶏肉ささみ・錦糸卵 ②牛乳⑤刻みのり ③しょうが・葉ねぎ ④にんじん・干しいたけ・つば漬		③豚肉・焼き豚・大豆④ちくわ ②牛乳 ③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ③たけのこ・きくらげ・にら ④にんじん・小大豆もやし・チンゲンサイ		③鶏肉・ウィンナー・大豆 ①チーズ②牛乳④ヨーグルト ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③ブロッコリー・トマト ④桃・りんご・パイナップル・アロエ		③豆腐・油揚げ・みそ ②牛乳③わかめ④きびなご ③にんじん・だいこん・ごぼう ③葉ねぎ ①米③じゃがいも④でんぶ・さとう ④油・ごま ③煮干し(出し) ④しょうゆ・みりん	
③豚肉・厚揚げ・みそ④かつお・かつお節 ②牛乳③昆布 ③しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにやく ③冬瓜・きぬさや ④小松菜・粉茶・せん茶 ①米・麦③じゃがいも・さとう ④ごま ③みりん・しょうゆ・酒 ④みりん・しょうゆ・酒		③鶏肉・油揚げ・さつまあげ④かつお ②牛乳④ひじき ③にんじん・たまねぎ・干しいたけ ③小松菜・葉ねぎ ④にんじん・れんこん・いんげん ①黒糖パン③うどん④さとう ④油④油・ノンエッグマヨネーズ ③しょうゆ・しょうゆ・塩・かつお節(出し) ④酒・しょうゆ・塩					
698 31.1		652 25.4		618 27.3		623 24.7	
800 35.9		769 29.3		767 33.2		735 28.5	
今日の「たまごパウンドケーキ」は、知覧地区にあるお菓子屋さん『RANKO』さんが、学校給食のために、分量などを工夫して準備した、デザートです。知覧地区の新鮮な卵をたっぷり使用したパウンドケーキです。		フォーはベトナムの料理です。フォーに使われている麺は、米粉で作られていて、中国南部から東南アジアにかけての地域でよく食べられている麺です。米粉を使った麺は、ビーフンなどもあります。		ヨーグルトには、腸の中で私たちの体を守る働きをする、善玉菌がたくさん含まれています。ヨーグルトを食べると、腸の働きが活発になり、食中毒予防や、免疫力アップの効果があります。		きびなごの名前は、体のし模様を「帯」に見立て、鹿児島方言で「きび」、小魚のことを「なご」ということからついたと言われています。地域によっては、「キミイワシ」「ハマゴ」などとも呼ばれるそうです。	
お茶の歴史は古く、中国から奈良・平安時代の頃に、遣唐使が薬として持ち帰り、その時日本へ伝わったと言われています。今日は、知覧茶とかつお・小松菜を使い、手作りのふりかけにしました。		れんこんは、蓮の花の根っこ(地下茎)のことです。れんこんには、穴がいくつか空いているので、日本では昔から「先を見通す」と、縁起の良い食べ物として、お正月などによく食べられています。					

加工食品等の使用食材

※おうちの人と一緒に読みましょう。

10日(水)フローズン黄桃

黄桃・砂糖・酸味料・水

16日(火)鶏肉だんご

鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でんぶ・砂糖・香辛料・食塩・たん白質分解剤・炭酸カルシウム・クエン酸第一鉄ナトリウム・水

17日(水)白菜キムチ

白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水

17日(水)春巻

たけのこ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・はるさめ・豚脂・粒状植物性たん白・きくらげ・豚肉・ごま油・大豆油・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・おろしにんにく・チキンエキス調味料・香辛料・水・小麦粉・水あめ・ぶどう糖・食塩・加工でんぶ粉・アミノ酸・乳化剤・ベーキングパウダー

22日(月)たまごパウンドケーキ

無塩バター・卵・グラニュー糖・小麦粉・ベーキングパウダー・コアントロー

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかたがししいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

いただきます
ごちそうさま

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。