



Table with 5 columns (1月 to 5日) and 4 rows (献立名, はたらき, おもにエネルギー, 主使用される調味料). Includes illustrations of dishes like ④ツナソテー, ④かつおしぐれ丼の具, ④ポテトサラダ, ④切り干し大根のソース炒め, ④アロエポンチ.

今日から2学期が始まります。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。

Table with 5 columns (8月 to 12日) and 4 rows (献立名, はたらき, おもにエネルギー, 主使用される調味料). Includes illustrations of dishes like ④豚肉の生姜炒め, ④いわしのおかか煮, ④コーンサラダ, ④チキンチキンごぼう, ④ジャーマンポテト.

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。

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)カレールウ
小麦粉・ラード・パーム油・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

3日(水)・19日(金)ノンエッグマヨネーズ
食用植物油・酢・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香辛料抽出物

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

4日(木)・16日(火)たちうおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水

5日(金)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)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

9日(火)フローズン黄桃
黄桃・砂糖・酸味料・水

10日(水)ハヤシルウ
小麦粉・ラード・パーム油・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

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。

Illustrations and text explaining the benefits of waking up early, sleeping early, and eating breakfast. Includes a clock diagram and a note about energy levels.

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

Table with 6 columns (献立名, はたき, おもたけ, 小学校, 中学校, 献立ひとくちメモ) and 4 rows (16火, 17水, 18木, 19金). Includes illustrations of food items and nutritional information.

今月の地場産物の利用について
赤字で書いた食材です。
☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。
Illustrations of local products like konjac, soybeans, etc.

Table with 6 columns (22月, 24水, 25木, 26金, 29月, 30火) and 4 rows (献立名, はたき, おもたけ, 小学校, 中学校). Includes illustrations of food items and nutritional information.

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。
16日(火)白菜キムチ
16日(火)春巻
16日(火)中華スープ

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください
17日(水)鶏肉だんご
22日(月)たまごパウンドケーキ
30日(火)ちくわ

食事中に気をつけてほしいこと
食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで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。
Illustrations of a child eating and a child sitting at a table.