

献 立 名

献立名		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)							
は	おもに体をつくる ものになるもの 無機質	①ごはん ②牛乳 ③高菜のみそ汁 ④焼肉炒め	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレーライス ④ベリーベリーポンチ	①ミルクパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④じゃがいものホットサラダ	①キムタクごはん ②牛乳 ③つみれの中華スープ ④大学芋	①米粉パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④野菜とツナのソテー							
た	おもに体の調子を 整えるもの ビタミン	②ぎゅうにゅう ③スキンミルク・チーズ ④にんじん・だいこん・ごぼう・えのき ⑤ふかねぎ・たかな	②ぎゅうにゅう ③グリンピース ④にんにく・くろがし・にんじん ⑤ふともや・こまつな	②ぎゅうにゅう ③セロリー・にんじん・たまねぎ ④もも・パイン・アロエ ⑤にんじん・たまねぎ・にんじん	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④トマト ⑤にんじん・たまねぎ・チゲンサンイ	②ぎゅうにゅう ③わさび ④トマト ⑤にんじん・たまねぎ・ほししいたけ							
き	おもにエネルギーの ものになるもの 炭化物 脂質	①こめ ②牛乳 ③あぶら ④ごまあぶらごま	①こめ ②牛乳 ③あぶら ④ベリーゼリー	①ミルクパン ②牛乳 ③オリーブあぶら ④マーガリン・ノンエッギングマヨネーズ ⑤じゃがいも・マカロニ ⑥ペリーゼリー ⑦あぶら	①こめ ②牛乳 ③オーブン ④あぶら ⑤マヨネーズ ⑥トマト ⑦あぶら	①こめ ②牛乳 ③うどん ④あぶら ⑤ごま ⑥トマト ⑦あぶら							
	主に使用される調味料です。	③にぼし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ ⑤トウバンジヤン・しお	③あかワイン・カレールウ ④ウスター・ソース・ケチャップ	③しろワイン・とりがらスープ・しお ④こしょう・コンソメ・しょうゆ ⑤しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ	①コンソメ・さけ・しょうゆ ②さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ③ちゅうかだし・しょうゆ・みりん ④さけ・しお・こしょう・しょうゆ	③しょうゆ・みりん・さけ・しお ④こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ⑤ちゅうかだし・しょうゆ・みりん ⑥さけ・しお・こしょう・しょうゆ							
小学校: エネルギー Kcal	たんぱく質 g	608	24.7	692	23.4	622	24.1	673	24.9	596	26.7		
中学校: エネルギー Kcal	たんぱく質 g	716	28.5	820	27.1	771	29.3	829	29.3	735	31.9		
こんだて 献立ひとくちメモ		今日は、ストロベリー(いちご)とブルーベリーを使ったゼリーを、フルーツポンチに使いました。 世界を見ると、ベリーには、ラズベリーやクランベリー・ブラックベリー・ハスカップなど、さまざまな種類があります。			ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「大皿だんご」といいます。「ごちや混ぜ」などの意味があるそうです。材料にトマトを使いますが、イタリアでは決まったレシピではなく、田舎の家庭料理として親しまれています。			大学芋は、その名前の通り、大正から昭和時代にかけて、東京の大学生に人気があったため、この名前がついたそうですね。大学芋には、さつまいもが使われますが、さつまいもは、南九州市の特産品の一つです。			うどんは、小麦粉から作られます。小麦粉に、少々の塩と水を加え、こねて作られます。小麦粉から作られるので、エネルギーのものとなる炭化物が多く含まれています。 今日は、さつまいげや小松菜、深ねぎなどを使った「煮込みうどん」です。		
今月の地場産物の利用について		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)							
さつまいも	キャベツ	①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④三色そぼろ丼の具	①ごはん ②牛乳 ③寄せ鍋スープ ④高菜とひじきのふりかけ	①バーパン ②牛乳 ③ポトフ ④ごぼうとささみのマヨソテー	①ごはん ②牛乳 ③ごっそい汁 ④かつお履皮のかば焼き風	①コッペパン ②牛乳 ③冬野菜のクリーム煮 ④ブロッコリーのソテー							
しょうが	大根 高菜	②ぎゅうにゅう ③にんじん ④ぶどう ⑤みかん	③にんじん・だいこん ④ふかねぎ・こまつな ⑤みかん	②ぎゅうにゅう ③せんべい ④ごぼう ⑤にんじん・だいこん・しめじ	②ぎゅうにゅう ③せんべい ④せんべい ⑤にんじん・だいこん・しめじ	③とうにゅう ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう ⑥チーズ・なまクリーム							
にんじん	深ねぎ 白菜	①こめ ②牛乳 ③あぶら ④ごまあぶら・ごま	①こめ ②牛乳 ③あぶら ④みりん・しょうゆ・しお	①バーパン ②牛乳 ③ごぼう ④ごぼう	①こめ ②牛乳 ③ごぼう ④せんべい	①コッペパン ②牛乳 ③じゅわじゅわ ④オーブン							
みかん	押し大豆	④さとう ⑤みかん ⑥お茶 ⑦豚肉	④さとう ⑤みかん ⑥お茶 ⑦太いじたけ	④あぶら ⑤ごまあぶら・ごま ⑥みりん・しょうゆ・しお ⑦こけしゅうゆ	④あぶら ⑤ごまあぶら・ごま ⑥みりん ⑦こけしゅうゆ	①コッペパン ②牛乳 ③じゅわじゅわ ④オーブン							
みそ	こんにゃく 太もやし	616 764	25.5 30.1	600 738	23.8 28.0	602 744	26.3 31.3	685 847	26.5 31.4	603 740	27.8 33.4		
今日、9月8日は、「有機野菜の日」です。南九州でも、有機野菜を学校給食に活用する取組を始めます。 今年は、今日の献立に、今まで、有機栽培された、にんじん・大根を活用し、みなさんにお届けします。		一般的にみかんと呼ばれるのは「温州みかん」のことです。今日は、川辺地区でとれたみかんです。今は旬のみかん類には、かぜ予防に効果的なビタミンCが多く含んでいます。風邪予防のために、残さず食べましょう。			ボトフは、フランスの家庭料理です。もともとフランスの農家の人々が、農作業の途中、鍋を火にかけたまま煮込んだものが、ボトフの始まりだったと言われています。			今日は旬の大根・にんじん・キャベツなたねをつぶす(ひきこむ)てお茶を楽しむのです。 今日の献立は、南九州市の新鮮な食材をつぶす(ひきこむ)てお茶を楽しむのです。 冬野菜の食感がよくなるのが特徴です。南九州市では、冬野菜の食感がよくなるのが特徴です。冬野菜を栽培しています。			今日は冬野菜をたっぷり使った、冬野菜のクリーム煮です。冬野菜は、寒さの影響で、甘みが強く、食感がよくなるのが特徴です。冬野菜を栽培しています。		

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

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) 白菜キムチ

The top right corner of the page features a yellow five-pointed star on the left. To its right is a vertical column of Japanese text: 'こ」とし' on the first line, '今年はかぜを' on the second line, 'せんげん' on the third line, and 'ひきま宣言!' on the fourth line.

う 方のポイント

2日(火) カレールウ
小麦粉・ラー油・バーム油・砂糖・ぶどう糖・食
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・
チキンエクスピューダー・クローブ・コリアンダ
ル・カレーパウダー・クミン・ジンジャー

3(水)・10日(水)・24日(水)
ノンエッグマヨネーズ
主用植物油脂・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

4日(木) 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

2日(火) 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
クチナシ・カロテノイド・酸味料・乳酸Ca・香料
乳化剤・水・デキストリン

4日(木) つぼ煮け
大根・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・
食塩・醸造酢・香辛料・酒類・米ぬか・
アミノ酸等・ソルビトール・甘草・ステビア・
くちなし色素・酸味料

10日(水) 鶏肉だんご
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でん粉・砂糖
香辛料・食塩・たん白水分解物・炭酸カルシウム
ケン酸第一鉄ナトリウム・水

The image contains two separate illustrations. The left illustration shows a person wearing a white surgical mask and pointing upwards with their right index finger. The right illustration shows three people standing together; one person in the center is gesturing with both hands while speaking.

