



献立名		(月)	(火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
は	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質 無機質	<p>入学式 ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>希望に満ちあふれた新年度が始まりました。南九州市立学校給食センターでは、みなさんの学校生活がより充実したものになるよう、毎日の給食を通して、応援していきます。</p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、様々なことを学ぶ「生きた教材」となるものです。地域の新鮮な食材を積極的に取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、愛情を込めて、おいしい給食づくりに努めてまいります。</p> <p>一年間、よろしくお願いします。</p>	 ①ごはん ③キャベツのみそ汁 ④ぶたにく・だいず ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③えのきたけ・はねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ・コーン ④ほうれんそう	 ①食パン ③ラビオリスープ ④ポテトサラダ ③ハム・ラビオリ ②ぎゅうにゅう	 ④野菜ソテー ①コンソメライス ③チキンドリア ③とりにく・ベーコン・しほりんげんまめ ③とうにゅう④さつまあげ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ ③スキムミルク・なまクリーム ③たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ③コーン・グリーンピース ④キャベツ・ふともやし・にんじん	
	おもに体の調子を 整えるもの			ビタミン	①こめ③じゃがいも ④さとう ④ごま ③みりん・にぼし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ	①しょうパン ④じゃがいも・さとう ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ③とりがらスープ・しょうゆ・しほ ③こしょう・コンソメ ④しょうゆ・しほ・こしょう	①こめ ③こむぎこ ③マーガリン ④あぶら・ごま ①チキンライスのもと・コンソメ ③しろワイン・コンソメ・しほ・こしょう ④しょうゆ・しほ・こしょう
	おもにエネルギーの もとになるもの			炭水化物 脂質	612 24.2 757 28.5	591 22.8 730 27.6	650 25.7 764 29.6
主に使用される調味料です。		<p>おうちのへ</p> <p>学校給食では、色んな食材を取り入れています。皮付きの果物や骨のある魚など、ご家庭でも食べ方の練習をお願いします。また、学校給食で初めて食べた食品によって、食物アレルギーを発症する事例もあります。献立表には、献立名に合わせて、使用する食品が書かれていますので、確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、事前にご家庭で食べる機会をつくることをおすすめします。</p>					
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		<p>今日から新学期の給食が始まります。南九州市の学校給食では、地元の野菜や地元で加工した食品をたくさん使っています。安心・安全で、おいしい給食をお届けできるようがんばります。今年度もよろしくお祈りします。</p> <p>ラビオリとは、肉や野菜をパスタの生地で包んだ、イタリアの代表的な詰め物パスタです。トマトソースやクリームソースといれ合わせる料理もありますが、今日はスープに入れてお届けします。ポテトサラダは、食パンにのせたり、はさんだりしていただきます。</p> <p>チキンドリアは、日本でアレンジされた洋食メニューです。ホワイトソースと鶏肉のやさしい味わいに、チーズのコクが加わって、一口食べるごとに満足感のある一品です。今日は、チキンドリアをコンソメライスにかけて食べてください。</p>					

今月の地場産物の利用について		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)					
米	キャベツ	 ①ごはん ③春雨スープ	 ④新玉ねぎのサラダ ①ミルクパン ③スパゲティナポリタン	 ④ツナソテー ①麦ごはん ③チキンカレーライス	 ④魚とポテトのオーロラソース ①黒糖パン ③野菜のコンソメスープ	 ④もやしの甘酢炒め ①ごはん ③麻婆豆腐					
							③ベーコン・とりにく ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・ウインナー ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき	③とりにく・きんときまめ ④かつお ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③ウインナー・ミートボール ④ぶり・みそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ ④ちくわ ②ぎゅうにゅう ④わかめ
							③ふともやし・たまねぎ・にんじん ③きくらげ・チンゲンサイ ④にんにく・たまねぎ・キャベツ ④にんじん・ピーマン	③にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん ③ピーマン・トマト ④ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・ふともやし ④アスパラガス	③キャベツ・にんじん・たまねぎ ③しめじ・ごまつな ④パセリ	③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ③にら・ほししいたけ・たけのこ ④にんじん・ふともやし
サラダ玉ねぎ	みそ	太もやし	干しいたけ	こんにやく	お茶	④さとう ④さとう ③あぶら・ごまあぶら ④ごまあぶら ③しょうゆ・さけ・ちゅうがだし・こしょう ③しお・とりがらスープ④さけ ④トウバンジャン・しょうゆ・テンメンジャン	①こめ③はるさめ ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら ④オリーブあぶら ③しお・あかワイン・ケチャップ ③ウスターソース・コンソメ・こしょう ④しょうゆ・す	①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら ③あかワイン・カレーウ・ウスターソース ③しょうゆ・ケチャップ ④しお・こしょう・しろワイン・しょうゆ	①こくとうパン ④でんぶん・じゃがいも・さとう ③あぶら ④あぶら ③とりがらスープ・コンソメ・こしょう ③しょうゆ・しお④ケチャップ・みりん	①こめ③さとう・でんぶん ④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま ③さけ・トウバンジャン・ケチャップ ③テンメンジャン・しょうゆ・ちゅうがだし ④しょうゆ・す	
618 26.5 765 31.3	614 26.3 776 32.3	674 25.8 833 30.4	691 29.8 851 35.8	660 29.0 814 34.3							

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。

9日(木) ラビオリ
小麦粉・小麦たん白・食塩・食用植物油・豚肉・パン粉・玉ねぎ・オニオンソース・食塩・ホウケイ素・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・水

9日(木)・22日(木) 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・たんぱく加水分解加工品・酵母エキス・消水・加工デンプン・増粘多糖類・香辛料抽出物

10日(金) チキンライスの素
食塩・砂糖・トマトパウダー・デキストリン・ビーエキス調味料・チキンエキス・香辛料・たん白加水分解物・アミノ酸等・加工デンプン・カロチノイド・紅麹・酸味料

18日(月)・17日(金) トウバンジャン
水・唐辛子・食塩・塩漬唐辛子加工品・発酵調味料・みそ・パプリカ・そら豆粉・アミノ酸等・酒精・pH調整剤

13日(月)・17日(金) テンメンジャン
みそ・さとう・植物油・しょうゆ

15日(水)・30日(木) カールール
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・ぶどう糖・食塩・カレー粉・トマーペースト・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・グロブ・コリアンダー・コーンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素

16日(木) ミートボール
鶏肉・たまねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白・食物繊維・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・植物油・なたね油・加工デンプン・アミノ酸・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・調整水等

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

新学期が始まって一週間が経ちました。早寝早起きはできていますか？きちんと朝ごはんを食べ、登校していますか？今日は、人気メニューのチキンカレーライスです。チキンカレーを麦ごはんにかけて、よく噛んでいただきます。

今日は、マヨネーズやケチャップに、みそを加えた、まるやかな味わいのオーロラソースを、ぶりやポテトと絡めます。ほんのりとした淡いピンク色が、空にゆらめく「オーロラ」の光のように見えることから、この名前が付いたと言われています。

麻婆豆腐は、中国の家庭料理を日本で食べやすくアレンジした料理で、トウバンジャンやしょうが、にんにくの香りが食欲をそそります。給食では、辛さをおさえています。ごはんと一緒に食べると、おいさがいっそう広がります。

たのしい給食はじまりますよ

※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 columns for dates (20, 21, 22, 23, 24) and rows for menu items, ingredients, and energy values. Includes illustrations of food items like 'ごはん', 'カレーうどん', and 'みそ汁'.

献立ひとくちメモ: たっぴりお茶わらいの日. 南九州市の給食センターでは、約2500人分の給食を作っています。大きな釜で煮込んで作るので、野菜からも甘みやうま味が出て、さらにおいしくなります。

Table for dates 27, 28, 29, 30. Includes '昭和の日' (Showa Day) and '春の味' (Spring Flavor) sections with illustrations of children and vegetables.

Table with columns for dates 27, 28, 29, 30 and rows for menu items, ingredients, and energy values. Includes 'ご家庭での食卓では...' (At home dining table...) section with illustrations of a family eating.

献立ひとくちメモ: けんちん汁は、鎌倉時代に建長寺で作られた精進料理がもとになっています。今日は、みそを入れた「みそけんちん汁」をお届けします。「ひじきの五目炒め」のひじきは、歯や骨を丈夫にするミネラルやおなかの調子を整える食物繊維などを多く含んだ食材です。

加工食品等の使用食材 (Processed food ingredients), 学校での「食育」 (School nutrition education), and 学校給食を通して、子どもたちは... (Through school lunch, children...). Includes illustrations of children eating and a list of educational goals.

*都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。