



<p>献立名</p>	<p>(月) (火) 8 (水) 9 (木) 10 (金)</p>				
	<p><b>入学式</b> <b>ご入学・ご進級</b> 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、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、よろしくお祈りします。</p>				
	<p>は おもに体をつくる もとになるもの</p> <p>たんぱく質 無機質</p>	<p>た おもに体の調子を 整えるもの</p> <p>ビタミン</p>	<p>き おもにエネルギーの もとになるもの</p> <p>炭水化物 脂質</p>	<p>おもにしょうゆ 主に使用される調味料です。</p>	<p>小学校：エネルギーKcal たんぱく質g</p> <p>中学校：エネルギーKcal たんぱく質g</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。

**献立ひとくちまな**

献立の由来や食材の紹介などをします。

**今月の地場産物の利用について**

★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。

米 キャベツ  
大根 玉ねぎ  
サラダ玉ねぎ  
みそ 豚肉  
太もやし  
干しいたけ  
こんにやく  
お茶

<p>13 (月)</p> <p>④ 回鍋肉</p> <p>①ごはん ③春雨スープ</p> <p>③ベーコン・とりにく ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう</p> <p>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</p> <p>①こめ③はるさめ ④さとう ③あぶら・ごまあぶら ④ごまあぶら</p> <p>③しょうゆ・さけ・ちゅうかだし・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</p> <p>618 26.5 765 31.3</p>	<p>14 (火)</p> <p>④ ツナソテー</p> <p>①麦ごはん ③チキンカレーライス</p> <p>③とりにく・きんとときまめ ④かつお ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ</p> <p>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</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ③あぶら ④あぶら</p> <p>③あかワイン・カレールーウ・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</p> <p>674 25.8 833 30.4</p>	<p>15 (水)</p> <p>④新玉ねぎのサラダ</p> <p>①ミルクパン ③スパゲティナポリタン</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>①ミルクパン③スパゲティ ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら ④オリーブあぶら</p> <p>③しお・あかワイン・ケチャップ・ウスターソース ③コンソメ・こしょう ④しょうゆ・す</p> <p>614 26.3 776 32.3</p>	<p>16 (木)</p> <p>④もやしの甘酢炒め</p> <p>①ごはん ③麻婆豆腐</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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・ちゅうかだし ④しょうゆ・す</p> <p>660 29.0 814 34.3</p>	<p>17 (金)</p> <p>④魚とポテトのオーロラソース</p> <p>①黒糖パン ③野菜のコンソメスープ</p> <p>③ウインナー・ミートボール ④ぶり・みそ ②ぎゅうにゅう</p> <p>③キャベツ・にんじん・たまねぎ ③しめじ・こまつな ④パセリ</p> <p>①ことうパン ④でんぶん・じゃがいも・さとう ③あぶら ④あぶら</p> <p>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</p> <p>691 29.8 851 35.8</p>
--	--	--	---	--

**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。

10日(金) 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・オニオンソテー・食塩・ホウキエキス・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・水

10日(金)・21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・たんぱく加水分解物加工品・酵母エキス・消水・加工デンプン・増粘多糖類・香辛料抽出物

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

9日(木) チキンライスの煮  
食塩・砂糖・トマトパウダー・デキストリン・ビーフエキス調味料・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)・16日(木) 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)・16日(木) テンメンジャン  
みそ・さとう・植物油・しょうゆ

14日(火) 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・ローソウ・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

17日(金) 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



※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。

献立名表 (20月-24日) with columns for date, dish name, ingredients, and energy values.

献立ひとくちまも (献立の由来や食材の紹介などをします。)

献立名表 (27日-30日) with columns for date, dish name, ingredients, and energy values.

昭和の日 (Shōwa no Hi) section featuring illustrations of children and text about the day's theme.

献立ひとくちまも (献立の由来や食材の紹介などをします。)

学校給食を通して、子どもたちはこれらの力を身に付けていきます。 (Through school lunch, children gain these skills: food safety, self-care, knowledge, gratitude, manners, and local food culture.)

\*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。