



			9月の行事&記念日 3択クイズ ※クイズの答えは下の欄にあります！ 9/1 防災の日 Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？ ①ペットボトル1本(500ml)分 ②ペットボトル3本(1.5L)分 ③ペットボトル6本(3L)分 9/15 ひじきの日 Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？ ①たんぱく質 ②カルシウム ③ビタミンD 9/23 秋分の日 Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かきた？ ①土地の名前 ②花の名前 ③人の名前 9~10月ごろ 十五夜(旧暦9月15日) Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？ ①先生 ②お金 ③収穫		1 (火) ④ジュシーフルーツ ①チーズパン ③チキンビーンズ ③しろいんげんまめ ③とりにく・ベーコン・だいず ①チーズ②ぎゅうにゅう ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③トマト・えだまめ・しめじ ④みかん・もも・アロエ ④みかんかじゅう ①チーズパン③じゃがいも・さとう ④りんごゼリー ③マーガリン ③ケチャップ・とりがらスープ ③しお・ウスターソース・しょうゆ ③あかワイン・こしょう 637 27.1 779 33.0		2 (水) ④ツナとコーンのソテー ①麦ごはん ③ポークカレー ③ぶたにく・きんときまめ ③スキムミルク・チーズ④かつお ②ぎゅうにゅう 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・コーン ④ブロッコリー 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・カレールウ ③ウスターソース・ケチャップ ④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ 683 26.1 844 30.8		3 (木) ④オムレツのきのこソース ①ミルクパン ③冬瓜のポトフ ③ぶたにく・ウィンナー ④オムレツ ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③にんにく・たまねぎ・にんじん ③とうがん・パセリ ④しめじ・マッシュルーム ④たまねぎ・えだまめ ①ミルクパン③じゃがいも ④さとう・でんぶん ③あぶら④マーガリン ③しろワイン・とりがらスープ しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう ④デミグラスソース・ケチャップ 619 29.2 783 36.2		4 (金) ④ねぎ塩豚丼の具 ①ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ③えのきたけ・はねぎ ④ふかねぎ・にんにく・にんじん ④しめじ・ふともやし・にら ①こめ ④ごま・ごまあぶら・あぶら ③にぼし(だし) ④しお・さけ・こしょう・しょうゆ・す 620 24.4 732 28.2						
は おもとに体をつくる もとなるもの たんぱく質 無機質			た おもとに体の調子を 整えるもの ビタミン			き おもとにエネルギーの もとなるもの 炭水化物 脂質			おも 主に使用される調味料です。								
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																	
こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 献立の由来や 食材の紹介などをします。			こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 献立の由来や 食材の紹介などをします。			こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 献立の由来や 食材の紹介などをします。			こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 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 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。 こんにゃく 干しいたけ 太もやし とうがん 冬瓜 こめ 豚肉 かわなべ牛 押し大豆 みそ お茶			7 (月) ④高菜そばろ ①麦ごはん ③具だくさんみそ汁 ③とうふ・あぶらあげ・みそ ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③ふともやし・はねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④たけのこ・たかなづけ ①こめ・むぎ ③じゃがいも④さとう ④あぶら ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ 614 23.6 727 27.2 みそ汁は、だしと具材のうまみがギュッと溶け込んでいます。お腹の調理を整えてくれる発酵食品のみそを使って、いろいろな食材を食べることができます。具材から出る栄養も残さずとれるため、みそ汁は良いところがたくさんあります。			8 (火) ④ひじきとれんこんの炒めサラダ ①クロワッサン ③コーンポタージュ ③とりにく・とうにゅう・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・スキムミルク④ひじき ③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・コーン・パセリ ④にんじん・れんこん・いんげん ①クロワッサン ③じゃがいも・こめこ④さとう ③マーガリン ④マヨネーズ・あぶら ③しろワイン・とりがらスープ ③コンソメ・こしょう・しお ④さけ・しょうゆ・しお 664 24.3 845 29.7 フランス語で「三日月」を意味するクロワッサン。生地とバターを何層にも重ねて焼くことで、外はサクサク、中はしっとりとした食感とコクのある風味が生まれます。クロワッサンだけでは栄養のパランスは良くありませんので、おかずもしっかりと食べましょう。			9 (水) ④春巻 ①キムタクチャーハン ③つみれの中華スープ ①ぶたにく④はるまき ③とうふ・つみれ ②ぎゅうにゅう ①にんにく・にんじん・たまねぎ ①はくさいキムチ・つぼづけ・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③きくらげ・チンゲンサイ ①こめ ①あぶら③ごまあぶら ④あぶら ①コンソメ・さけ・しょうゆ ③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 696 25.4 830 29.6 キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食から生まれた人気メニューです。キムチのほど良い辛みと、たくあんのかきめとポロポロとした食感が絶妙なアクセントになって、おいしいですよ。辛いのが苦手な人も食べやすい味に工夫しています。			10 (木) ④ベーコンとズッキーニのソテー ①ミルクパン ③スパゲッティナポリタン ③ぶたにく・ウィンナー ④ベーコン ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんにく・たまねぎ・にんじん ③しめじ・ピーマン・トマト ④にんにく・にんじん・たまねぎ ④ズッキーニ ①ミルクパン③スパゲッティ ③あぶら ④オリーブあぶら ③しお・しろワイン・ケチャップ ③ウスターソース・コンソメ・こしょう ④しろワイン・しお・こしょう・しょうゆ・みりん 675 28.5 848 35.0 スパゲッティといえばイタリア料理と思いますが、実はナポリタンは横浜のホテルで生まれた日本発祥の洋食です。ケチャップを具材としっかりと炒め、酸味が飛んで、甘味とうまみが詰まったスパゲッティに仕上がります。			11 (金) ④かわなべ牛のサイコロステーキ ①ごはん ③ごっせい汁 ③みそ・おしだいず・あぶらあげ ④ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ③こんにゃく・とうがん・ともがら・おちゃ ④にんにく・ピーマン・あかピーマン ④コーン・たまねぎ ①こめ ④さとう ④オリーブあぶら ③にぼし(だし) ④しお・こしょう・あかワイン・みりん ④しょうゆ・ウスターソース 683 25.0 806 28.8 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せい取り入れました。地場産物を食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。		

加工食品等の使用食材 ※うちのひとと一緒に読みましょう。			食物アレルギー等がある場合は、必ずご確認ください。			食事中に 気をつけて ほしいこと			食事のあいさつ 姿勢 スマホは見ない		
カレールウ 2日(水)・18(金) 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・グローブ 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			春巻 9日(水) 豚肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・植物油 豚脂・しょうゆ・はるさめ・でん粉・しょうがペースト 小麦粉・ポークフィッシュ・ショートニング ポークエキス・発酵調味料・酵母エキス・砂糖 乾燥しいたけ・たん白加水分解物・香辛料 米粉・粉あめ・食塩・ソルビトール クエン酸鉄Na・乳化剤・増粘剤・水			りんごゼリー 1日(火) りんご果汁・砂糖 ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖 増粘多糖類・酸味料 ビタミンC・乳酸Ca 香料・クエン酸鉄Na			「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。		
オムレツ3日(木) 鶏卵・砂糖・タピオカ・でん粉・穀物酢・塩・清水・なたね油			ノンエッグマヨネーズ 8日(火)・15(火) 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 加工デンプン・増粘多糖類・香辛料抽出物			「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。			簡単に夢中だと会話を楽しません。食事中は見ないようにします。		
つみれ 9日(水) 太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉・食塩・アミノ酸・リン酸塩・水			★上記の『9月の行事&記念日3択クイズ』の答えはコチラ↓↓↓			防災の日＝③(最低でも3日分備えておく必要がある) ひじきの日＝② 秋分の日＝②(秋はあはれ＝萩の花、春はぼたもち＝牡丹の花から) 十五夜＝③			「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。		

※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。

こんだて 献立ひとくちメモ	はいこうろう 回鍋肉は、ジャキジャキのキャベツと ジュシーな豚肉に、みそやテンメン ジャンを使ったコクのあるタレがから で、一口食べればごはんが進みます。 中国の四川料理のひとつで、中国では 「一度ゆでた豚肉を再び鍋にもどして炒 める」という作り方をするそうです。	はなごわ　うちがわ ささみは、ニワトリの胸肉の内側にある お肉です。形が笹の葉に似ていること から「ささみ」と呼ばれるようになりました。 一羽のニワトリから2本しかとれな い。とても貴重な部位のお肉です。脂肪 がほとんどなく、あっさりとした上品な味 わいと柔らかさが特徴です。	はなごわ　う　ふう ゴーヤとかつお腹皮のかば焼き風は、 鹿児島島の食材のうまみが詰まった料理 です。脂がのったかつおの腹皮と独特 の苦味があるゴーヤを揚げ、甘辛いか ば焼きのタレといっしょに合わせて仕上 げます。香ばしく揚げてタレをからめると ゴーヤの苦味も和らぎます。	き　う　か　な　ふ　く　ち　う　ん　せい　い　ま　せ　い　か　な　た 私たちがぐだん食べているブロッコリー のモコモコした緑色の部分は、花がく前 の小さなつぼみが集まったものです。野 菜の中でも「ビタミンC」がとても豊富で、 風邪予防にも効果があるそうです。さら に赤血球を作るのに欠かせない葉酸や 鉄分といった栄養素も豊富です。	き　う　た　は　川　辺　中　3　年　生　の　今　給　黎　奏　汰　さ んが考えた献立です。今給黎さんが給 食センターへ、職場体験に来た時に考 えてくれました。カレーうどんは、明治時 代に起きた洋食ブームに合わせて、東 京のうどんを提供するお店で作られる ようになりました。
---------------------------------	---	---	--	--	--

は	おもに ^{からだ} 体をつくる もとになるもの	たんぱく質 ^{たんぱくしつ}	③ベーコン	③とりにく・こうやどうふ・ちくわ ④ぶたにく・さつまあげ	③とりにく・あぶらあげ・みそ	③ウインナー・にくだんご ④カツオカツ	③ぶたにく・だいず・とうふ・あかみそ ④ハム
		無機質 ^{むきしつ}	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④にぼし	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
た ら	おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子を ととの ^{ととの} 整えるもの	ビタミン	③にんにく・しょうが・にんじん ③たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ ③えだまめ・こまつな ④にんにく	③しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ ③たまねぎ・ほししいたけ・こまつな ④きりぼしだいこん・にんにく ④にんじん・ふともやし・にら	③しょうが・にんじん・だいこん ③ごぼう・こんにゃく・はねぎ ④おちゃ	③にんじん・たまねぎ・しめじ ③こまつな・えだまめ ⑤キャベツ	③しょうが・にんにく・にんじん ③たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ ③グリーンピース ④にんじん・ふともやし・キャベツ・コーン
き	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物 ^{たんすいぶつ}	①コッペパン③ビーフン ④でんぶん・さとう	①こめ	①こめ③さつまいも ⑤じゅうごやゼリー	①バーガーパン③じゃがいも ⑤でんぶん	①こめ③さとう・でんぶん ④はるさめ
		脂質 ^{ししつ}	③ごまあぶら ④あぶら・ごま・ごまあぶら	③あぶら ④あぶら	③あぶら・くろざとう ④あぶら・ごま・さとう	③あぶら ④あぶら⑤あぶら	③ごまあぶら ④あぶら・さとう
おも ^{しやう} しょう主 ^{ちようみりやう} に使用される調味料です。			③さけ・とりがらスープ・こしょう ③コンソメ・しょうゆ ④トウバンジャン・しょうゆ・みりん・ケチャップ	③さけ・しょうゆ・みりん・しょうゆ ③かつおぶしだし④みりん・しょうゆ ④さけ・しお・こしょう・ウスターソース	③さけ・にぼし(だし) ④みりん・しょうゆ	③とりがらスープ・コンソメ ③しょうゆ・しお ⑤ケチャップ・ウスターソース・しお	③トウバンジャン・さけ・ケチャップ ③しょうゆ・ちゅうかだし ④しお・しょうゆ・ちゅうかだし
小学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			660 30.9	621 30.2	636 26.4	628 25.4	676 29.2
中学校：エネルギー Kcal たんぱく質 g			809 37.1	732 35.1	780 31.2	741 29.6	836 34.5

こんだて 献立ひとくちメモ	きょう じんなん だにん ねんせい はんしゅく しょうか 今日は純心短大2年生、飯伏柚香さん が考えた献立です。6月に実習に来た 時に考えてくれました。きびなごは鹿児島 島を代表する魚です。コチジャンやしよ うゆ、砂糖を合わせた甘い韓国風の タレをヤンニョムといい、今日はカラッと 揚げたきびなごにからめます。	きり かん だいこん だいこん しょうゆ だいしょう 切り干し大根は、大根を細く切り太陽の 光で乾燥させた、昔からある日本の保 存食品です。干すことによって水分が抜 けて、大根のうまみと甘味が凝縮されま す。また、生の大根よりもミネラルが多 く、生の大根よりもミネラルが多く なり栄養価もアップします。また、ポリポ リとした食感も特徴です。	このし じゅうごや がつ にち かんようび 今年の十五夜は9月25日金曜日でし た。十五夜とは、旧暦の8月15日の夜 に見える月のことで「中秋の名月」とも 呼ばれます。秋は空が澄みわたり、一 年中の中で最も月がきれいに見える季節 です。十五夜は秋の収穫に感謝し、お 団子や芋をお供えに食べます。	きょう バーガー パンにカツオカツと 今日は、バーガーパンにカツオカツと キャベツソテーを、自分で上手にはさん で食べてください。かつおはたんぱく質 が豊富で、赤い血合いという部分には 「鉄分」が多く、血液をつくるのを助けて くれます。かつおは、成長期のみなさん におすすめ食材のひとつです。	きょう せんせい ねんせい ねんせい かん ねんせい 麻婆の名前の由来は、150年ほど前の 中国・四川省に住む、顔にそばかすがあ るおばあさんが作った豆腐料理があ まりにもおいしかったことから、そのお ばあさんを敬って「そばかすのおばあさ んの豆腐」という意味で「麻婆豆腐」と名 づけられました。
---------------------------------	--	---	--	---	---

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。

ミートボール 17日(木)
 鶏肉・豚肉・たまねぎ・でん粉
 粉末状植物性たん白・還元水あめ
 食塩・チキンオイル・香辛料
 大豆油・水・ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca

マーシャルピンズ 17日(木)
 植物油脂・加工油脂・砂糖・大豆粉
 ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳
 食塩・炭酸カルシウム・植物レシチン・香料

肉だんご 29日(火)
 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉
 でん粉・砂糖・香辛料・食塩・たん白加水分解物
 炭酸カルシウム・クエン酸第一鉄ナトリウム・水

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

十五夜ゼリー 28日(月)
 うんしゅうみかん果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖
 砂糖・ぶどう糖・水・乳酸Ca・増粘多糖類
 酸味料・ビタミンC・クエン酸Na・香料
 水あめ・粉末油脂・寒天・レモン果汁・水
 乳化剤・酸味料・キサンタンガム

カツオカツ 29日(火)
 かつお・たまねぎ・おろししょうが・パン粉・しょうゆ
 砂糖・食塩・カツオエキス・小麦粉・植物油脂
 加工デンプン・ドロマイト・ピロリン酸鉄
 乳化剤・香料

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と指摘されています。

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。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体は成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

