



# 9月 こんだてひょう

鹿児島市立 中山小学校 (前半)

日 (曜)	はしの日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとなる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		
2 (金)		ピタパン	①ドライカレー ②麦入りスープ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく とりにく だいず レンズまめ ②とりにく とうふ	ピタパン ①あぶら パンこ さとう ②あぶら むぎ	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ②しいたけ コーン こまつな	①ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース ②しょうゆ さけ	553 26.1	和梨ゼリー なし果汁 糖類 ゲル化剤 香料 酸味料 ビタミンC
5 (月)	○	新米ごはん	①肉じゃが ②五目ひじき	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく あつあげ とりにく ②ひじき さつまあげ	こめ ①あぶら さとう いとこんにやく ②クルミ ごまあぶら	①にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ②しいたけ	①しょうゆ さけ みりん ②しょうゆ さけ みりん	567 24.2	紫芋パン ミルクパン生地 ブルーベリージャム ブルーベリー 砂糖
6 (火)	○	こめこいりパン	①焼豚ラーメン ②ツナと野菜の炒め物 ③ブルーベリージャム	ぎゅうにゆう ①ぶたにく やきぶた ②まぐるブレイク いとかまぼこ	こめこいりパン ①ラーメン あぶら ②ごまあぶら さとう アーモンド	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ もやし コーン さくらげ ②こまつな アスパラガス	①さけ しお こしょう みりん しょうゆ パイタン ②しお こしょう	547 23.4	黒糖ピーズ 大豆 黒砂糖
7 (水)		(むぎごはん)	①キムたくご飯 ②根菜ごま汁 ③梨ゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ②あつあげ みそ こんぶ	こめ むぎ ①ごまあぶら ごま こんにやく さつまいも	①にんにく にんじん たくあん キムチ えだまめ ②だいこん ごぼう はねぎ えのきたけ ③なしゼリー	①さけ みりん こしょう しょうゆ ②にぼしだし	571 19.7	スイートポテト さつまいも 食塩 砂糖 植物油 還元麦芽糖 食物繊維
8 (木)	○	新米ごはん	①豚肉と冬瓜のみそ煮 ②いわしの生姜煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく みそ あつあげ ②いわし	こめ ①あぶら さとも こんにやく くらごとう	①しょうが にんじん ごぼう とうがん いんげん しいたけ	①しょうゆ さけ みりん しお	612 25.4	ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 植物性蛋白 でん粉 砂糖 食塩 香辛料 酵母エキス
9 (金)		むらさきいも パン	①トマト入り卵スープ ②いりことナッツの あめがらめ	ぎゅうにゆう ①ベーコン たまご とうふ ②にぼし	むらさきいもパン ①あぶら かたくりこ ②アーモンド カシューナッツ くらごとう	①にんじん たまねぎ こまつな コーン トマト	①ガラスープ しお こしょう ②しょうゆ みりん	606 27.2	
1 2 (月)	○	(新米ごはん)	①鶏ごぼうごはん ②平ビーフンのスープ ③スイートポテト	ぎゅうにゆう ①とりにく かまぼこ さつまあげ ②ロースハム とうふ くきわかめ	こめ ①ごまあぶら ごま こんにやく さつまいも	①にんじん ごぼう たけのこ いんげん ②えだまめ しいたけ たまねぎ なす もやし チンゲンサイ	①しょうゆ さけ みりん ②ガラスープ コンソメ しょうゆ	591 21.8	
1 3 (火)	○	くらごとうパン	①ソース焼きスパゲティ ②バナナナッツ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ちくわ いか ②だいず	くらごとうパン ①スパゲティ あぶら ②カシューナッツ アーモンド くらごとう	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし ②バナナチップ	①さけ こしょう どんかつソース やしそばソース しお ②しょうゆ みりん	607 26.1	
1 4 (水)		(九州の恵みごはん)	①ポークカレー ②フルーツポンチ ③ヨーグルト	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ミートボール だいず ②ヨーグルト	こめ むぎ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら じゃがいも	①にんじん にんにく たまねぎ なす えだまめ アップルソース ②みかん りんご パイン もも	①ワイン こしょう カレールーウ ウスターソース	651 23.9	
1 5 (木)	○	むぎごはん	①さつま汁 ②魚のにらだれかけ	ぎゅうにゆう ①とりにく みそ あつあげ おから ②ぶり	こめ むぎ ①あぶら さとう こんにやく ごま じゃがいも かたくりこ	①かぼちゃ だいこん ごぼう はねぎ まめもやし ②しょうが にら	①さけ にぼしだし ②しょうゆ みりん	601 26.9	

二学期のはじまりです。長い夏休みが明けましたが、みなさんの体調はいかがですか。いらいらしたり、体がだるいと感じている人は、夏休みの生活リズムの乱れや夏の疲れがおもな原因と考えられます。体力をつけたり、早く元の生活リズムをとりもどしたりするために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

あさ 朝ごはん、体が目ざめます！

あさ 朝ごはんは、脳がはたらくエネルギーのもとになり、午前中の学習に集中できます。

あさ 朝ごはんは、生活リズムをつくり、すっきり排便ができるようにします。

新米ごはん 9月と10月のごはんは、毎回、新米ごはんになります。新米は、今年の夏に鹿児島県内で収穫されたばかりの早期米です。このお米は、県のおすすめ品種に選ばれた「なつほのか」というものです。高温に強くじょうぶで鹿児島県の気候に合い、たくさんとれるのだそうです。粒が大きくつやがあり、程よい粘りがあるのが特徴のお米です。とれたての美味しいお米を味わっていただきましょう。





# 9月 こんだてひょう

鹿児島市立 中山小学校 (後半)

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
16 (金)		コッペパン	①ポークビーンズ ②アップルサラダ	①ぶたにく だいず うずらたまご ひよこまめ レッドキドニー ②こんぶ	①あぶら さとう じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ パセリ ②キャベツ きゅうり りんご コーン	①ワイン しお ケチャップ ウスターソース ガラスープ ②和風ドレッシング	582 27.1	和風ドレッシング 砂糖類 菜種油 醸造酢 でん粉 たまねぎ 食塩 鹽エキス 赤ピーマン
20 (火)	○	ミルクパン	①八宝豆腐 ひがんだんご 彼岸団子 ③みかんジュース	①ぶたにく とうふ えび いか うずらたまご	①あぶら かたくりこ ②しらたまもち くるごとう	①にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ③みかんジュース	①ガラスープ オスターソース しょうゆ みりん しお ②しょうゆ みりん	638 29.8	みかんジュース みかん果汁 中華風つくね 鶏肉 豚脂 たら たまねぎ 砂糖 でん粉 パン粉 しょうゆ にんにく オスターソース
21 (水)		(むぎごはん)	①焼き肉どんぶり 中華スープ ③うまかつてん	①ぎゅうにく みそ ②あつあげ ちゅうかふうつくね	①さとう あぶら ②はるさめ ごまあぶら ③うまかつてん	①キャベツ たまねぎ ピーマン なす あかピーマン しょうが りんご えのきたけ にんにく ③にんじん たけのこ	①しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ②しょうゆ さけ こしょう ちゅうかあじ	608 25.1	うまかつてん 大豆 黒大豆 セサミクラッカー アーモンド 植物油 ひまわりの種 食塩 砂糖 昆布 片松のいわし ごま 松の実 南瓜の種
22 (木)	○	新米ごはん	①大豆入りうま煮 豚みそ	①とりにく あつあげ さつまあげ ②ぶたにく みそ ちゅうかみそ	①あぶら さとう こんにやく じゃがいも ②ごまあぶら アーモンド くるごとう	①かぼちゃ たけのこ いんげん しいたけ ②しょうが にら	①さけ みりん さばだし しょうゆ ②みりん	577 26.4	野菜ゼリー にんじん果汁 みかん果汁 砂糖
26 (月)	○	新米ごはん	①ごまみそ煮 手作りふりかけ ③野菜ゼリー	①ぶたにく あつあげ がんととき みそ ②しゃけフレーク まぐろフレーク たまごそぼろ しらす	①ごまあぶら ごま こんにやく じゃがいも くるごとう ③やさしいゼリー	①にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが ②こまつな	①さけ みりん ②しょうゆ みりん	618 24.2	黒豆きなこクリーム きなこ(黒大豆) 乳 ホワイトルウ カレールウ ※アレルゲンフリー
27 (火)	○	コッペパン	①五目うどん ②ウイナーとキャベツのソテー ③黒豆きなこクリーム	①ぶたにく わかめ さつまあげ あぶらあげ ②ウイナー ③くわちきなクリーム	①あぶら うどん さとも	①にんじん たまねぎ ふかねぎ いいいたけ まめもやし ②キャベツ コーン	①さけ みりん しょうゆ さばだし ②しょうゆ しお こしょう	611 23.9	黒糖ビーンズ 大豆 黒砂糖 カクテルゼリー りんご果汁 砂糖 ぶどう果汁 寒天 もも果汁 豆乳
28 (水)		(むぎごはん)	①親子どんぶり ②ごまマヨいため ③黒糖ビーンズ	①とりにく たまご かまぼこ ②ベーコン わかめ ウイナー	①あぶら さとう ②ごま ノンエッグマヨネーズ	①にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ②キャベツ れんこん いんげん コーン	①しょうゆ みりん さけ しお さばだし ②しょうゆ	604 27.2	
29 (木)	○	新米ごはん	①具だくさんみそ汁 ②鶏肉のレモンソース和え	①だいず とうふ あぶらあげ みそ わかめ おから ②とりにく かたくりこ	①あぶら さとう ②あぶら さとう	①かぼちゃ たまねぎ ふかねぎ もやし ②にんじん パセリ あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	①にぼしだし ②しょうゆ すしず	581 23.3	
30 (金)		あつぎりパン	①クリームシチュー ②カラフルポンチ	①とりにく あさり ウイナー レッドキドニー ぎゅうにゆう しろいんげんまめ	①あぶら じゃがいも マーガリン	①にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ②みかん りんご パイン もも	①ワイン こしょう コンソメ ガラスープ	571 22.2	

## 日本の食生活の知恵を知ろう！

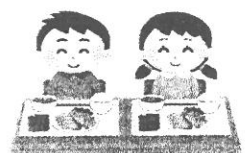
世界一の長寿国・日本は、周りを海に囲まれており、春・夏・秋・冬の季節ごとにさまざまな自然の恵みを手に入れることができます。わたしたちの祖先は、それらをじょうずに利用して、日本の気候に合う料理を作りあげてきました。特に、ごはんを中心に、魚・野菜・海藻をよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。



## 給食費支援補助金の交付について

コロナ禍における食材の物価高騰の負担軽減のため、鹿児島市より給食費支援補助金の交付がありました。これは、食材の物価上昇分を補助するもので、全て給食食材の購入に充てられます。

この補助金を活用し、より充実した給食を提供できるよう努めていきます。



**「まごはやさしい」**  
日本の伝統的な食べ物  
のよさを  
知りましょう。

**ま**  
豆類。とくにこ  
飯と大豆のおかずを  
組み合わせると、たんぱく  
質の質が高まります。

**ご**  
ごまなどの種類  
小粒でも高エネルギー  
で、からだにいいあぶら  
も含まれます。

**わ**  
わかめなどの海藻類  
カルシウムや無機質、  
食物繊維が多く含ま  
れます。

**や**  
野菜。ビタミンや食物  
繊維の宝庫です。旬の  
野菜をいただきましょう。

**さ**  
魚介類。たんぱく質  
源で、体や脳によい  
はたらきをするあぶら  
も豊富です。

**し**  
しいたけなどのきのこ  
類。食物繊維、そして  
旨味成分が豊富です。

**い**  
いも類。低カロリーで、  
食物繊維やビタミンC  
が多く、ヘルシーな食  
材です。