



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 ☆牛にゅうは、毎日つきます。	あか	きいろ	みどり	調味料	エネルギー kcal	加工品の原材料	
			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	など	たんぱく質 g		
19 (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 キャラメルジャム	① ぶたにく やきふた ② かつおフレーク	① こめこいりパン ① ラーメン あぶらごまあぶら ② さりアーモンド あぶら ③ キャラメルジャム	① にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし コーン きくらげ ② こまつな アスパラガス にんじん	① さけ しお ① こしょう みりん しょうゆ パイン がらすープ ② しお しょうゆ	584 23.2	キャラメルジャム 水飴 砂糖 カラメルシロップ スイートポテト ぎつまいも 砂糖油
20 (水)		(むぎごはん)	① 鶏ごぼうごはん ② トマト入り卵スープ ③ スイートポテト	① とりにく さつまあげ かまぼこ ② ベーコン たまご とうふ	① こめ むぎ ① あぶら さとう ごま ごまあぶら ② あぶら かたくりこ ③ さつまいも さとう あぶら	① にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ ② たまねぎ こまつな にんじん	① さけ みりん しょうゆ ② こしょう しお がらすープ さけ	623 23.6	アップルパン ※ ミルク生地 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
21 (木)	○	新米ごはん	① 肉じゃが ② 五目ひじき	① ぎゅうにく あつあげ ② ひじき さつまあげ とりにく	① こめ ① あぶら さとう じゃがいも ② クルミ ごまあぶら さとう あぶら	① にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ② にんじん	① しょうゆ さけ みりん しお ② しょうゆ さけ みりん す	568 24.3	黒糖ビーンズ 大豆 黒砂糖 和梨ゼリー なし果汁 砂糖 ゲル化剤
22 (金)		コッペパン	① ポークビーンズ ② アップルサラダ	① ぎゅうにく だいず ① しろいんげんまめ きんときまめ ひよこまめ レッドキドニー	① こめ ① あぶら さとう じゃがいも ② クルミ ごまあぶら さとう あぶら	① にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ② マッシュルーム ③ キャベツ きゅうり りんご コーン にんじん	① ワイン しお ケチャップ ウスターソース デミグラスソース がらすープ ② 和風ドレッシング	546 24.2	
25 (月)	○	新米ごはん	① 大豆入りうま煮 ② 豚みそ ③ アップルキャロットジュース	① ぎゅうにく だいず ① とりにく だいず あつあげ ② さつまあげ さつまあげ ② ぶたにく みそ ちゅうけみそ	① こめ ① あぶら さとう じゃがいも ② ごまあぶら ごま アーモンド くるざとう さとう	① かぼちゃ たけのこ ① いんげん しいたけ ② こんにやく ③ しょうが にら ③ にんじん りんご	① さけ みりん さばだし しょうゆ ② みりん さけ	631 25.7	
26 (火)	○	アップルパン (ミルク生地)	① ピリ辛フォー ② アスパラソテー	① ぎゅうにく だいず ① ぶたにく だいず ② こうやどうふ かつおフレーク	① アップルパン ① クイツォ あぶら ごま ② ごまあぶら ③ さつまあげ さとう アーモンド	① にんにく ふかねぎ ① にんじん たまねぎ ② もやし たけのこ ③ きくらげ ④ チンゲンサイ しょうが ⑤ だいこん キャベツ ⑥ アスパラガス にんじん	① さけ しお トウモロコシ しょうゆ がらすープ ② しょうゆ しお	597 24.2	
27 (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 ぎゅうにく だいず ① とりにく たまご かまぼこ ② ベーコン ③ だいず	① こめ むぎ ① あぶら さとう ② ごま あぶら ③ さとう ノンエッグマヨネーズ ④ くるざとう	① にんじん たまねぎ ① こまつな えのきたけ ② しいたけ ③ キャベツ れんこん ④ いんげん コーン ⑤ にんじん	① しょうゆ みりん さけ しお さばだし ② しょうゆ	612 28.4	
28 (木)	○	新米ごはん	① さつま汁 ② 鯉腹皮とゴーヤのあげがらめ ③ 国産和梨ゼリー	① ぎゅうにく おから ① とりにく おから あつあげ みそ ② かつおはらがわ	① こめ むぎ ① あぶら さとう じゃがいも ② あぶら ごま かたくりこ ③ はくりき さとう ④ さとう	① こんにやく かぼちゃ ① だいこん はねぎ ② まめもやし しょうが ③ ごぼう しょうが ④ ゴーヤ しょうが ⑤ なし	① さけ にぼしだし ② しょうゆ みりん	604 23.3	
29 (金)		ミルクパン	① 八宝豆腐 ② お月見団子	① ぎゅうにく とうふ ① ぶたにく とうふ えび いか うずらたまご	① ミルクパン ① あぶら かたくりこ ② ごまあぶら ③ しらたまもち ④ さとう かたくりこ	① にんにく しょうが ① にんじん たまねぎ ② キャベツ たけのこ ③ しいたけ チンゲンサイ	① さけ みりん がらすープ しょうゆ しお オイスターソース ② みりん しょうゆ	602 29.8	

「まごはやさしい」で
にほん 伝統的な
日本の伝統的な
食べ物のおよさを
知りましょう。

豆類。とくにご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。

ごまなどの種実類、小粒でも高エネルギーで、からだによいあぶらも含まれます。

わかめなどの海藻類。カルシウムや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれます。

世界一の長寿国・日本は、周りを海で囲まれており、春・夏・秋・冬の季節ごとに様々な自然の恵みを手に入れることができます。私たちの祖先は、それらを利用して、日本の気候に合う料理を作り上げてきました。ごはんを中心に、魚・野菜・海藻をよく食べる日本料理は、ヘルシーさで世界から注目されています。

野菜。季節ごとの旬の野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

しいたけなどのきのこ類。秋からおいしい季節です。食物繊維、そして旨味成分が豊富です。

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質も多く、ヘルシーな食材です。



9月 こんだてひょう

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	あか	きいろ	みどり	調味料	エネルギー kcal	加工品 の 原材料	
			からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちようし をととのえる	など	たんぱく質 g		
4 (月)	○	新米ごはん	①ごまみそ煮 ②手作りふりかけ ③飲むヨーグルト	①ぶたにく あつあげ がんとどき みそ こんぶ ②しゃけ わかめ まぐろフレーク たまごそぼろ しらす ③のむヨーグルト	こめ ①ごまあぶら ごま じゃがいも くろざとう ②ごま ごまあぶら	①にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが こんにやく ②こまつな	①さけ みりん ②しょうゆ みりん	626 25.7	黒豆きなこクリーム 水飴 砂糖 ごま 根菜入りつくね ごぼう 人参 たまねぎ 蓮根 里芋 鶏肉 豚脂 砂糖 しょうゆ にんにく しお 揚げ油 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
5 (火)	○	コッペパン	①五目うどん ②ウイナーとキャベツの炒め物 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(ろま)きなこクリーム	コッペパン ①あぶら うどん さしもの ②あぶら	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ まめもやし ②キャベツ コーン にんじん	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	621 24.3	カレールー ※アレルゲンあり
6 (水)		(むぎごはん)	①焼き肉どんぶり ②中華スープ ③冷凍もも	①ぎゅうにく ②あぶらあげ こんさいりつくね	こめ むぎ ①さとう あぶら ②はるさめ ごまあぶら	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 しめじ にんにく ②にんじん たけのこ こまつな もやし えのきたけ ③もも	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 がらスープ	572 21.9	
7 (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だいや 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	こめ ①あぶら ②あぶら さとう	①かぼちゃ たまねぎ はねぎ もやし ②にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ レモンかじゅう	①にぼしだし ②しょうゆ すしず	581 23.2	
8 (金)		ミルクパン	①ミートボールの酢豚風 ②カラフルポンチ	①ミートボール あつあげ うずらたまご	ミルクパン ①じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ②カクテルゼリー	①にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ ②みかん パイン もも ナタデココ	①ケチャップ しょうゆ す	585 23.3	
11 (月)	○	新米ごはん	①麻婆かぼちゃ ②春雨の中華酢の物	①ぶたにく だいや あつあげ あかみそ	こめ ①さとう ごまあぶら かたくりこ ②はるさめ さとう ごまあぶら ごま	①かぼちゃ ふかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ にんにく しょうが ②きゅうり コーン にんじん	①さけ しょうゆ ケチャップ トウバンジャン ②こめず しょうゆ	567 20.5	
12 (火)	○	くるざとうパン	①ソース焼きスパゲティ ②パナナッツ	①ぶたにく ちくわ いか あおのり ②だいや	くるざとうパン ①スパゲティ あぶら ②カシューナッツ アーモンド くるざとう	①にんにく にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン もやし ②パナナチップ	①さけ こしょう とんかつソース やきそばソース しお ②しょうゆ みりん	608 26.0	
13 (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型抜きチーズ	①ぶたにく かたみ だいや ③チーズ	こめ きゅうりしょうゆめぐみ ①あぶら じゃがいも	①にんじん にんにく えだまめ りんご たまねぎ なす ②みかん もも パイン ナタデココ	①ワイン こしょう カレールー ウスターソース	644 24.5	
14 (木)	○	新米ごはん	①豚肉と冬瓜のみそ煮 ②いわしの生姜煮・ ゆかり和え	①ぶたにく みそ あつあげ ②いわし	こめ ①あぶら さしもの くろざとう	①しょうが にんじん ごぼう とうがん いんげん しいたけ こんにやく ②キャベツ しそ	①しょうゆ さけ みりん しお	615 25.7	
15 (金)		(ドッグパン)	①セルフツナサンド ②ミネストローネ ③ヨーグルト	①まぐろフレーク ②ベーコン だいや ③ヨーグルト	ドッグパン ①ノンエッグマヨネーズ あぶら ②じゃがいも マカロニ あぶら	①たまねぎ パセリ コーン ②にんじん セロリー トマト パセリ たまねぎ キャベツ	①しお こしょう ②コンソメ チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ ワイン	656 26.5	

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。いろいろな理由で、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。

朝ごはんで、体が**さぞ**めえます！

朝ごはんは、脳が**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。

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、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稲米です。

古米よりみずみずしく、つやがあり、ふっくら柔らかいのが新米の特徴です。

給食で出されるお米は、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。粒が大きくつやがあり、ほどよい粘りがあります。



