



9月 こんだてよていひょう

給食目標：衛生に気をつけて給食の準備をしよう



* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	よび	スプーン	こんだて名	使用する食品名				エネルギーたんぱく質			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える	調味料等	たんぱく質	こんだての話
				たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質				
2	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 574	たんぱく質 (g) 26.2	
			セルフハンバーグドッグ	ドッグパン		ハンバーグ (豚・鶏)			マイティソース	2学期が始まりました。みなさんの心と体は元気ですか？毎日の食事で生活リズムを整えていきましょう。	
			ABCスープ	マカロニ	油	ベーコン、鶏肉		にんじん、たまねぎ、小松菜、もやし、セロリー、パセリ	鶏がらスープ、ワイン、しょうゆ、こしょう、塩		
5	月		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 631	たんぱく質 (g) 23.5	
			ごはん	米						今日は鉄分の多い献立です。鉄分はおもに血液の中に入っていて新鮮な酸素を体全体に運ぶはたらきがあります。	
			マーボー豆腐	砂糖、でんぷん	ごま油	豚ひき肉、大豆、豆腐、みそ		にんじん、たまねぎ、竹の子、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン		
			干し大根のごま炒め	砂糖	ごま油、ごま	さつま揚げ		大根、ほうれん草	しょうゆ		
6	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 617	たんぱく質 (g) 26.1	
			豚とんぶり	米、砂糖	ごま油	豚肉、油揚げ		にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、竹の子、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、さばだし	豚肉にはやる気をおこすビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1はエネルギーを作り出す時に必要な栄養素です。	
			たくあんきんぴら	砂糖	油、ごま	かつおぶし	しらす干し	たくあん	みりん、しょうゆ		
7	水		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 633	たんぱく質 (g) 28.8	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				ボトフは野菜をたくさん使った料理です。野菜はおもに体のはたらきを整える食品です。	
			ボトフ	じゃがいも		豚肉		にんじん、たまねぎ、キャベツ、枝豆、大根、セロリー	鶏がらスープ、ワイン、しょうゆ、こしょう、塩		
			ミートオムレツ		油	たまご、豚ひき肉		トマト、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ		
8	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 626	たんぱく質 (g) 26.2	
			ごはん	米						けんちん汁は野菜や豆腐をたっぷり入れた汁物です。野菜を炒めて卵や湯葉で巻いた中国料理由来の「巻織(巻織)」が変化した料理です。	
			けんちん汁	里いも		鶏肉、豆腐		大根、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しいたけ、ほうれん草	塩、しょうゆ、酒、かつおだし		
			豚肉の生姜炒め	砂糖	油、ごま	豚ロース肉		しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ	酒		
9	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 668	たんぱく質 (g) 27.1	
			バターパン	バターパン		(たまご)				ナポリタンは、茹でたスパゲッティをタマネギ、ピーマン、ベーコンなどの具材と共に炒めたトマトケチャップで調味された洋食です。1927年に横浜のホテルで作られた日本発祥のスパゲティです。	
			スパゲティナポリタン	スパゲティ	バター	豚肉	チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ビューレ、ソース、コンソメ、こしょう		
			ツナとキャベツのソテー		油	かつお		キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	しょうゆ、塩、こしょう		
十五夜献立			牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 663	たんぱく質 (g) 21.9		
12	月		子ぎつねごはん	米、砂糖	ごま、油	油揚げ		にんじん、たくあん、枝豆	しょうゆ、みりん、酒	10日(土曜日)は十五夜です。十五夜には「中秋の名月」という別名があり、秋の真ん中の月という意味です。今生きていることや自然の恵みに感謝する日です。	
			あおさのすまし汁			鶏団子、たまご	あおさのり	小松菜、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、かつおだし		
			十五夜大福	もち、さつまいも、砂糖					塩		
			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 619	たんぱく質 (g) 21.8	
13	火		ごはん	米						今日は根菜類を多く取り入れた献立です。根菜類とは根っこや茎などを食べる野菜です。根菜類には腸内細菌を元気にするものがたくさん入っています。	
			煮しめ	じゃがいも、砂糖	油	鶏肉、厚揚げ	昆布	にんじん、大根、こんにゃく、インゲン、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、さばだし		
			ごぼうのみそマヨ炒め	砂糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油	竹輪、豆腐、みそ		ごぼう、にんじん、とうもろこし、ねぎ	酒		
			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 614	たんぱく質 (g) 25.8	
14	水		ミルクパン	ミルクパン、メープルゼリー		(たまご)				じゃがいもは「大地のりんご」といわれるほどビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCはストレスに対応する力をつくるときに必要な栄養素です。	
			メープルゼリー								
			じゃがいもベーコン煮	じゃがいも	油	鶏肉、ベーコン		たまねぎ、にんじん、枝豆、しめじ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
			ハニースラダ	はちみつ	油			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	塩、こしょう、酢、しょうゆ		
15	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 669	たんぱく質 (g) 22.3	
			ごはん	米						9月15日はひじきの日です。ひじきを食べると健康になってもらいたいという気持ちがこめられています。	
			ひじきの五目煮	じゃがいも、砂糖	油	鶏肉、大豆、さつま揚げ、油揚げ	ひじき	糸こんにゃく、にんじん、竹の子、インゲン、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ		
			ツナマヨコロケ	じゃがいも、パン粉	揚げ油	マグロ、たまご、大豆		たまねぎ、レモン	塩、ソース		
16	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 602	たんぱく質 (g) 30.6	
			チキンサンドパン	ドッグパン	ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ		キャベツ、とうもろこし	酒、塩、こしょう、しょうゆ	ミネストローネとはイタリア語で「貝だくさんのスープ」という意味です。いろいろな食材からおいしいだしが出ています。	
			ハイチーズ								
ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ		豚肉、ウインナー	チーズ	にんじん、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、セロリー、パセリ	しょうゆ、塩、ビューレ、鶏がらスープ					

物価高騰中です。物資の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	よ	う	び	スフ	はし	ン	使用する食品名					エネルギーたんぱく質			
							おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		調味料等	こんだての話	
							たん	す	い	ゆ	たん	ぱ		く	質
20	火	火	火	スプーン	こんだて名	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	無機質・ビタミン	調味料等	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
					牛乳				牛乳			634			
					ジャンバラヤ	米、砂糖	油	牛ひき肉、豚ひき肉、レッドキドニー、ファットトマロー、ひよこ豆		たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレー粉、コンソメ、チリパウダー		23.5		
					かきたま汁	でんぷん		豆腐、たまご		にんじん、小松菜、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし、しょうゆ、酒、塩				
					ぶどうゼリー	砂糖				ぶどう					
21	水	水	水	箸	こんだて名							618			
					牛乳				牛乳			618			
					バターパン	バターパン		(たまご)				28.2			
					五目うどん	うどん		鶏肉、さつまいも、厚揚げ	わかめ	にんじん、しいたけ、小松菜、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩、さばだし				
					肉しゅうまい：1-4年1個、5-6年2個	砂糖、小麦粉		鶏肉、豚肉		たまねぎ、しょうが	チキンブイヨン、塩				
食育の日		敬老の日		敬老の日		牛乳						678			
						ごはん						24.8			
22	木	木	木	箸	御長寿みそ汁	さつまいも	ごま	大豆、油揚げ、みそ	昆布	にんじん、まいたけ、ねぎ	煮干しだし				
					ゴージャス甘辛煮	でんぷん、砂糖、はちみつ	揚げ油、ごま	ぶり		にがうり	しょうゆ、酢、みりん				
26	月	月	月	スプーン	牛乳				牛乳			654			
					麦ごはん	米、麦						21.6			
					ミートボールカレー	じゃがいも	油	ミートボール(鶏・豚)	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレールー、デミグラスソース				
					キャベツのソテー		油	ハム		キャベツ、小松菜、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ				
27	火	火	火	箸	牛乳				牛乳			661			
					ごはん	米						22.5			
					豆腐のオイスターソース煮	砂糖、でんぷん	油、ごま油	豚肉、豆腐、えび		たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、竹の子、しめじ、しいたけ、にんにく、しょうが	酒、オイスターソース、しょうゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう				
					大学じゃがいも	じゃがいも、でんぷん、水あめ、砂糖	ごま、揚げ油				しょうゆ、みりん				
28	水	水	水	スプーン	牛乳				牛乳			626			
					ツイストミルクパン	ツイストミルクパン		(たまご)				26.5			
					ジュリアンスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	鶏がらスープ、塩、しょうゆ、こしょう				
					チキンのピザソース炒め	砂糖	油	鶏肉	チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	塩、こしょう、ピザソース、ケチャップ、ソース				
					みかん果汁					みかん果汁					
29	木	木	木	箸	牛乳				牛乳			600			
					ごはん	米						23.1			
					冬瓜のスープ		油	鶏肉、厚揚げ		冬瓜、にんじん、たまねぎ、小松菜、しょうが	塩、しょうゆ、鶏がらスープ				
					麻婆なす	砂糖、でんぷん	油、ごま油	豚ひき肉、みそ		なす、にんじん、たまねぎ、竹の子、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	テンメンジャン、しょうゆ、トウバンジャン				
30	金	金	金	スプーン	牛乳				牛乳			687			
					5・6年生 お楽しみ給食	テーブルロール						28			
						パン粉、でんぷん、プチュー	揚げ油	たまご、鶏肉、えび		パセリ、たまねぎ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、塩				
										にんにく、プロッコリー、とうもろこし、トマト、ぶどう、なし、オレンジ	塩、こしょう、酒、ケチャップ				

給食費補助事業について (お知らせ)

国の事業である「物価高騰に係る学校給食費支援補助金」が交付されました。給食を食べる児童に一食35円の補助金が充当されます。食材費のみに利用させていただきます。(教職員分の補助金はありません。)

物価は毎月のように上昇しており、いつ落ち着くのか見当がつかません。また、物価の上昇だけではなく、物資の供給についても厳しい状態です。注文出来なくなった食材も出てきました。見通しのつかない学校給食運営ですが、感謝の気持ちで貴重な補助金を利用させていただきたいと思っております。

献立予定表プリントについて

献立予定表は錦江台メールで配信していますが、印刷したのも職員室のプリント棚の横に準備してあります。必要な場合は子どもさん便で持ち帰るようにしてください。



2学期もよろしくお祈いします



手洗いのときも!
話めずに順番に並んで、せっけんでしっかり手を洗おう。

配膳のときも!
前の人とよく距離をとって、おしゃべりはしないでね。

食べるときも!
マスクをとったら、大きな声は出さない。よくかんでよく味わって食べよう。

後片付けでも!
マスクをつけて、食器は一人ずつ返します。残したものはきめられた仕方で集めてね。

* 6月の食育月間で応募があった児童のイラストも掲載しています。すてきなイラストをありがとうございました。