



こんだて よてい ひょう  
献立予定表

曜日	月	火	水	木	金	
こんだて	2 ④ごまドレサラダ ①バターパン ③とりにくのケチャップに	3 ④かごしまビビンバ ①ごはん ③さつまじる	4 ④フルーツポンチ ①りんごパン ③スパゲティナポリタン	5 ④さばのしおやき ⑤ほうれんそうのごまあえ ☆はし	6 ①ナシゴレン ③じゃがいものチーズに	
	エネルギー/たんぱく質	604kcal/26.1g	609kcal/27.0g	610kcal/28.9g	652kcal/29.2g	
	たんぱく質 無機質	③とりにく だいず ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③とりにく うすあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③とりにく ハム ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③とりにく つね ④さば ②ぎゅうにゅう	①やきそば たまご えび ③とりにく うすらたまご ②ぎゅうにゅう ③チーズ
	炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも さとう ④さとう ③あぶら ねりごま ごま	①ごはん ③じゃがいも ④さとう ③あぶら ④あぶら ごま	①パン ③スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル	①ごはん ③はるさめ ⑤さとう ⑤すりごま ごま	①ごはん ③じゃがいも ①ごまあぶら ③オリーブオイル
ビタミン	③にんじん むきえだまめ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	③にんじん はねぎ だいこん ごぼう うこんやく ④ほうれんそう にんじん だいこん ふかねぎ もやし	③にんじん ピーマン たまねぎ トマト かん ④ももかん パインかん みかん	③にんじん はくさい ほししいたけ はくさい ⑤ほうれんそう にんじん	①にんじん ピーマン たけのこ ③ にんじん プロコリー タまねぎ しめじ	
ひとくちメモ	感謝して食べよう 私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べ物を大切に、感謝の心を持っていつも食べましょう。また、食事の前後のあいさつも心を込めて言いましょ。	かごしまビビンバ 給食でも人気メニューの一つのビビンバ。朝鮮料理の一つで、丼や専用容器にごはんナムルや肉、卵などの具を入れて、よくかき混ぜて食べる料理です。今日は、鹿児島特産の豚肉を使っています。	フルーツポンチ 給食のフルーツポンチには、生の果物が入っていませんが、お家で作る時は、その時期の旬の果物を使って作るのもよしでしょう。これからは、りんごのおいしい季節になります。いろいろな種類のりんごを入れて作ってみるのもよいですね。	さばのしおやき さばは、世界各地で食べられている魚で、日本では、縄文時代から食べられていたそうです。今日のように塩焼きにしたり、揚げたり煮たりと様々な料理方法でおいしく食べられます。	ナシゴレン ナシゴレンは、インドネシアまたはマレーシアのチャーハン料理です。現地では、チャーハンの上に目玉焼きとクルブックというエビ味の揚げせんべいと生のきゅうりやトマトを添えるのが一般的です。	
	9	10	11	12	13	
	こんだて	④かつおみそ ①ごはん ③とうにゅうなべ ☆はし	④とりにくのレモンソースかけ ⑤ブルーベリージャム ①コッパン ③クラムチャウダー ☆はし	④チンジャオロースー ①ごはん ③すいぎょうざ ☆はし	④おしんこあえ ①ごはん ③さつまいもぶたにくのもの ☆はし	
	エネルギー/たんぱく質 無機質	559kcal/27.2g	688kcal/28.2g	617kcal/25.5g	609kcal/23.7g	
たんぱく質 無機質	③とりにく とうふ とうにゅう ④やきなまりぶし みそ ②ぎゅうにゅう	③ベーコン あさり ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	③すいぎょうざ ④ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ ちくわ ②ぎゅうにゅう		
炭水化物 脂質	①ごはん ④さとう ④ごまあぶら	①パン ③じゃがいも こめ ④でんぶん ⑤ジャム ③オリーブオイル ④あぶら	①こめ ④でんぶん ③ごまあぶら ④ごまあぶら	①ごはん ③さつまいも ③あぶら ④ごまあぶら ごま		
ビタミン	③にんじん こまつな はくさい ふかねぎ いとこんにやく ④はねぎ	③にんじん パセリ たまねぎ コーンかん ④レモンかじゅう	③にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ キャベツ きくらげ ④ピーマン たけのこ ふかねぎ ほししいたけ	③にんじん いんげん たけのこ ごぼう こんにやく ④にんじん きゅうり だいこん つぼづけ		
ひとくちメモ	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。ビタミンAは、にんじんやほうれんそう、うなぎなどに多く含まれています。	ジャム ジャムは、果物などを砂糖で煮詰めて作ったもので、お家でも手軽に作れる一品です。ジャムと似たような「コンフィチュール」がありますが、これは果物の形がごろっと残った液状のもので、	チンゲン菜 給食でもよく使うチンゲン菜は、主に鹿児島や九州で収穫されたものです。チンゲン菜は、白菜の仲間なので、クセがなく、どんな料理とも合う万能野菜です。給食では、スープや炒め物で使うことが多いです。	さつまいもの日 10月13日は、「さつまいもの日」です。鹿児島県は、さつまいもの生産が盛んな地域で、いろいろな種類のさつまいもがあります。今日は、そのさつまいもを使って、煮物にしています。		

知っていますか？ 五大栄養素の働き

<p><b>炭水化物</b></p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p><b>脂質</b></p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p><b>無機質</b></p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
--	--	---	--	--

<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>
-----------------	--------------	-------------------

みんながそろえば  
栄養満点!



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



こんだてよていひょう  
献立予定表

鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	16 ② ④コーンサラダ ①こめパン ③さつまいものグラタン	17 ② ④きびなごのかばやき ①ごはん ③はくさいのみそしる ☆はし	18 ② ④バナナツツ ①バターパン ③ピリからフォー	19 ② 6年生 おたのしみ こんだて	20 ② ④てづくりさけふりかけ ①ごはん ③とりすきやきうどん ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 641kcal/21.9g	658kcal/23.2g	621kcal/25.6g	1年生～4年生 一日遠足 5年生 宿泊学習	552kcal/21.4g
	たんぱく質 ③とりにく ベーコン	③あつあげ みそ ④きびなご	③ぶたひきにく ④ロースたけ		③とりにく ④さけフレーク かつおぶし
	無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④しらすほし のり あおのり
	炭水化物 ①パン ③じゃがいも マカロニ こもぎ ④はちみつ	①ごはん ③じゃがいも ④でんぶ	①パン ③こめこめん ④バナナ		①ごはん ③うどん ④さくらめ ④さとう
脂質 ③あぶら マーガリン	④あぶら ごま	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ		③あぶら ④ごまあぶら	
ビタミン ③にんじん バセリ たまねぎ マッシュルーム ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③にんじん はねぎ はくさい だいこん	③にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ ふかねぎ		③にんじん はねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ だいずもやし	
ひとくちメモ 小魚を食べよう!	白菜	バナナ		牛乳を飲もう!	
給食では、にぼしなどの小魚が登場します。あまり人気のない食品ですが、丸ごと食べるとたんぱく質とカルシウムを手軽にとることができます。また、よかむので、あごの発達もよくなります。	これから冬にかけて、白菜がおいしい季節になります。鹿児島では、どこでも栽培されていますが、寒さの厳しい曾於地区の白菜は、甘みがありおいしいです。	バナナは、日本人が最も食べている果物で、お店でも一年中見かけます。ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。バナナは、寒いところが苦手なので、冷蔵庫には入れないようにしましょう。		牛乳には、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン類が豊富に含まれています。また、近年の研究で免疫力を高める働きや病原菌の感染を防ぐ働きもあることが分かっています。	
こんだて	23 ② ④ハンバーグのきのこソースかけ ①くらざとうパン ③ジュリアンスープ	24 ② ④たらとれんこんのパーベキューソース ①ごはん ③よしのじる ☆はし	25 ② ④ベーコンホットサラダ ①ミルクパン ③あきのクリームシチュー	26 ② ④こんにやくサラダ ①ごはん ③ポークカレー	27 ② ④みかん ①ごもくごはん ③ふきよせじる ☆はし
	エネルギー/たんぱく質 603kcal/26.8g	595kcal/22.8g	676kcal/27.0g	626kcal/24.3g	574kcal/23.5g
	たんぱく質 ③ベーコン ④ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたにく)	③とりにく とうふ ④たら	③とりにく ④ベーコン	③ぶたにく だいずミート	①とりにく うずあげ ③あつあげ みそ
	無機質 ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう
	炭水化物 ①パン ③じゃがいも ④さとう	①ごはん ③じゃがいも ④さとう でんぶ	①パン ③じゃがいも さつまいも くり ④じゃがいも	①ごはん ③じゃがいも ④さとう	①ごはん さとう ③さつまいも
脂質 ③あぶら	④あぶら	③あぶら ④オリーブオイル	③あぶら ④ごまあぶら	①あぶら	
ビタミン ③にんじん バセリ だいこん キャベツ たまねぎ ④たまねぎ マッシュルーム しめじ	③にんじん はねぎ だいこん ごぼう こんにやく ④れんこん ③にんじん きゅうり キャベツ コーン	③にんじん むきえだまめ たまねぎ しめじ ④ブロッコリー えのきたけ コーン	③にんじん むきえだまめ たまねぎ ④だいこん きゅうり サラダこんにやく	①にんじん ごぼう ほししいたけ ③にんじん だいこん ふかねぎ こんにやく ④みかん	
ひとくちメモ ジュリアンスープ	よしのじる	鶏肉	こんにやく	みかん	
ジュリアンスープは、「ジュリアンヌ・スープ」が正式名称です。ジュリアンヌとは、フランス料理の切り方で、干切りのことを言います。	奈良県の郷土料理です。すまし汁にくずの粉をといでとろみをつけた汁を、「よしの汁」と言います。くずは高級食材なので、給食ではでんぶんを使ってとろみをつけています。	鶏肉は、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪などの身体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素です。	こんにやくには、グルコマンナンという食物繊維が含まれています。食物繊維には、腸を掃除する働きがあるので、お腹の調子を整えるのに役立ちます。	給食で使うみかんは、熊本産や鹿児島産のものが多いです。ビタミンAやビタミンCを多く含んでいるので、風邪予防にぴったりの果物です。	
こんだて	30 ② ④チリコンカン ①たてわりパン ③たまごスープ	31 ② ④やさいのごまあえ ①ごはん ③おでん ☆はし	こんだて 基本 献立の基本 しゅ しょく しゅ さい ふく さい しる もの 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物		
	エネルギー/たんぱく質 570kcal/32.2g	568kcal/23.3g	<p>献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。</p>		
	たんぱく質 ③たまご ④ぶたひきにく ぎゅうにゅう レンズマメ	③とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ			
	無機質 ②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ			
	炭水化物 ①パン ③でんぶ	①ごはん ③ざらめ ④さとう			
脂質 ③あぶら ④あぶら	④すりごま ごま				
ビタミン ③にんじん こまつな たけのこ きくらげ ④にんじん ピーマン トマトかん	③にんじん だいこん こんにやく ④ほうれんそう にんじん はくさい キャベツ				
ひとくちメモ バランスよく食べる	和食				
食べ物は、これだけ食べれば栄養満点というものはありません。五大栄養素の中からそれぞれうまく組み合わせることで、栄養バランスが自然とよくなります。	日本が世界に誇る和食の文化は、一汁三菜が献立の基本です。この一汁三菜をそろえることで、栄養バランスが自然とよくなります。				