



曜日	月	火	水	木	金
こんだて	<p>夏休み明けの生活リズムをととのえよう</p> <p>はやね、はやおきて</p> <p>生活リズムをととのえよう</p>		<p>運動会の練習も始まるよ。 朝ごはんもしっかりと食べてくるようにしましょう！</p>		1
エネルギー/たんぱく質					
たんぱく質 無機質 炭水化物 脂質	<p>朝食で3つのスイッチオン</p>		<p>体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>		始業式
ビタミン			<p>脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>		
ひとくちメモ			<p>おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>		

こんだて	<p>4</p> <p>④キーマカレー</p> <p>①ナン ③トマトスープ</p>	<p>5</p> <p>①ごはん ③はつぼう豆腐 ☆はし</p>	<p>6</p> <p>①たてわりパン ③コロコロスープ</p>	<p>7</p> <p>①おしんこピラフ ③タイビーエン</p>	<p>8</p> <p>①ごはん ③こんさいごまる ☆はし</p>
エネルギー/たんぱく質	533kcal/26.5g	667kcal/28.3g	628kcal/29.0g	594kcal/25.0g	621kcal/26.7g
たんぱく質 無機質	②より多く ベーコン(きゅうり)きんぴら ④ふたりに多く レンズ豆	③より多く うす揚げたまご ④ら ⑤どうふ ⑥しょうゆ ⑦たまご(き)	③より多く ガル(レタ)ー レッドキドニー ④ポークフランク	③やきふた ③ふたにく かまぼこ うずらたまご	③うすあげ みそ ④とりにく レバー
炭水化物 脂質	①ナン ③じゃがいも マカロニ ③オリーブオイル ④油	①ごはん ③でんぶん ④さとう ③あぶら ごまあぶら ④あぶら	①パン ③じゃがいも マカロニ ④さとう ③あぶら	①こめ ③はるさめ ①ごまあぶら ごま③ごまあぶら	①ごはん ③じゃがいも ③ねりごま すりごま ④あぶら
ビタミン	③にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ④ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ	③にんじん こまつな たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ ④ほうれんそう	③にんじん ブロッコリー むきえだまめ しめじ たまねぎ ④キャベツ	③にんじん たくあん むきえだまめ ④にんじん なら たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	③にんじん こまつな はねぎ ごぼう だいこん ④にら
ひとくちメモ	野菜の力 野菜には、体の調子を整える働きがあります。きゅうりやキャベツなどの淡色野菜には、主にビタミンCが、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜には、ビタミンCの他にビタミンAも含まれています。	ぶどう ぶどうは、一般的に7月から11月が旬の果物です。今日は、巨峰という品種で、甘みと酸味のバランスがとれています。近年人気の品種は、シャインマスカットという品種で甘みが強いのが特徴です。	スタミナをつけよう 栄養バランスの良い食事をとることは、この9月の残暑をのりきるためにもとても大切なことです。朝・昼・夕の食事をしっかりとるようにしましょう。特に朝ごはんは、パンだけ、ごはんだけにしないように、栄養バランスが整うようにしましょう。	おしんこピラフ 今日の「おしんこピラフ」には、たくあんが入っています。たくあんは、大根を干して塩や砂糖につけたものです。江戸時代、たくあんというお寺のお坊さんが、大根を干して作ったのが始まりと言われています。	心も体も元気に 新学期が始まって、一週間が経ちました。生活リズムを整ってききましたか？今年も、残暑が厳しい9月末まで平年より気温が高い予報が出ています。睡眠と栄養をしっかりとって、この残暑に負けないようにしましょう。

はしのじょうずな使い方

◎上のはしは、おやゆび、ひとさしゆび、なかゆびではさむ。(えんぴつと同じ)

◎下のはしは、おやゆびのつけね、くすりゆびのさきでおさえる。

◎ものをはさむときは、下のはしは動かさなくて、上のはしを動かす。

はしのもち方はえんぴつのもち方と同じ。

間違ったはしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくくなります。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？



曜日	月	火	水	木	金	
こんだて	11	12	13	14	15	
	④アーモンドいりこ ⑤みかんジュース ①くろざとうパン ③コーンラーメン ☆はし	② ④さんまかぼすレモンに ⑤きゅうりのゆかりあえ ①ごはん ③ぶたじる ☆はし	② ④ヨーグルト ①きなこあげパン ③じゃがいものベーコンに	② おたのしみ こんだて	② ④ひじきとじゃこのいためもの ①ごはん ③ぶたにくととうがんのみにそ ☆はし	
	エネルギー/たんぱく質	618kcal/30.4g	605kcal/26.4g	640kcal/25.6g	600kcal/21.6g	615kcal/23.1g
	たんぱく質 無機質	③ぶたにく やきぶた ②ぎゅうにゅう ④にぼし	③ぶたにく あつあげ みそ ④さんま ②ぎゅうにゅう	①きなこ ③ぶたにく ベーコン ②ぎゅうにゅう	①とりささみ きんしたまご ③ベーコン ①のり ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ みそ うずらたまご ③ぎゅうにゅう ④しらすぼし ひじき
	炭水化物 脂質	①パン ③めん ③あぶら ④アーモンド	①ごはん③じゃがいも ③あぶら	①パン さとう くるざとう ③じゃがいも ①あぶら ③あぶら	①ごはん さとう ①あぶら ③ノンエッグマヨネーズ	①ごはん ③ざらめ ③あぶら ④ごま
ビタミン	③にんじん はねぎ キャベツ もやし ⑤みかんジュース	③にんじん はねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ⑤きゅうり キャベツ	③にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	①にんじん ほししいたけ はねぎ ③ブロッコリー ごぼう コーン	③にんじん いんげん とうがん ごぼう こんにゃく	
ひとくちメモ	小魚を食べよう! 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出来ます。また、よくかむので、あごの発達も良くなります。	さんま 秋を代表する魚といえば、さんまですが、近年は、日本近海で昔ほど捕れなくなってきているそうです。脳の神経細胞を伸ばしてくれるAPEとDHAが豊富に含まれています。	ヨーグルト ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌は、免疫力を高める働きをしてくれます。免疫力が高まると、病気に対する抵抗力も高まります。	おたのしみこんだて 今日のおたのしみこんだては、鹿児島の郷土料理です。学校給食から人気が出て、今では全国でも有名な鹿児島の郷土料理となっています。	とうがん 鹿児島の夏の野菜、とうがんを使ってみそ煮にしています。とうがん自体淡泊なあっさりとした味なので、みその味がとうがんによく染み込みます。とうがんをダシだけで煮てもおいしく仕上がります。	
こんだて	18	19	20	21	22	
	敬老の日 ①ハヤシライス ③げんきサラダ 616kcal/24.1g	② ④とりにくのピザやき ①こめパン③ABCスープ 601kcal/32.1g	② ④ナッツたづくり ①ごはん ③にくじゃが ☆はし	② ④おつきみせりー ①あきのかおりおこわ ③ごもくうどん ☆はし		
	エネルギー/たんぱく質	616kcal/24.1g	601kcal/32.1g	644kcal/27.9g	603kcal/24.5g	
	たんぱく質 無機質	①ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ①こなチーズ ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④とりにく ②ぎゅうにゅう ④チーズ	③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ④にぼし	①ぎゅうにく かまぼこ たまご ③とりにく さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③わかめ	
	炭水化物 脂質	①ごはん ③はちみつ さとう ①あぶら	①パン ③マカロニ ③あぶら	①ごはん③じゃがいも ④さとう みずあめ ③あぶら ④アーモンド カシューナッツ ごま	①ごはん ③うどん ①あぶら ③ごまあぶら ごま	
ビタミン	①にんじん むぎえだたまめ セロリー しめじ ソテードオニオン たまねぎ ③にんじん きゅうり キャベツ コーン	③にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ むぎえだたまめ ④パセリ コーン	③にんじん きめさや たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく	①にんじん ほししいたけ しめじ むぎえだたまめ ③にんじん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		
ひとくちメモ	ハヤシライス ハヤシライスは、薄切りの牛肉とたまねぎをデミグラスソースで煮たものをご飯の上にかけての料理です。田上小のハヤシライスは、トマトの水煮とガラスープを加えて、じっくりと煮込んでいます。	鶏肉 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。	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に働くビタミンで、ごはんを主食にしている日本人には欠かせません。	干しいたけ 給食でよく使う干しいたけは、九州でとれたものを南九州市の知覧の工場加工されたものです。干しいたけには、ビタミンDとカルシウムが多く含まれています。		
こんだて	25	26	27	28	29	
	振替休日 ④もやしとわかめのナムル ④アップルポンチ ①ごはん ③マーボー豆腐 ☆はし	② ④もやしとわかめのナムル ④アップルポンチ ①ごはん ③マーボー豆腐 ☆はし	② ④なすととりにくのあげびたし ①ごはん ③あきのみかくじる ☆はし	② ④おつきみせりー ①あきのかおりおこわ ③ごもくうどん ☆はし		
	エネルギー/たんぱく質	605kcal/26.3g	644kcal/23.5g	589kcal/23.8g	630kcal/27.3g	
	たんぱく質 無機質	③とうふ だいずミート ぶたひきにく ②ぎゅうにゅう ④わかめ	③とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ	③あつあげ みそ ④とりにく ②ぎゅうにゅう	①ぶたにく うすあげ③とりにく さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③わかめ	
	炭水化物 脂質	①ごはん ③ざらめ ④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま	①パン ③じゃがいも さつまいも こむぎこ ③あぶら マーガリン	①ごはん ③さつまいも ④さとう ④あぶら	①ごはん くり さとう③うどん ①あぶら	
ビタミン	③にんじん なら たまねぎ きくらげ ほししいたけ ④ほうれんそう もやし	③ほうれんそう ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ ④みかんかん ももかん パインかん りんごジュース	③にんじん だいこん だいずもやし しめじ はねぎ ④なす	①にんじん ほししいたけ しめじ むぎえだたまめ ③にんじん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		
ひとくちメモ	ナムル ナムルとは、韓国料理の家庭料理の1つです。もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜を、調味料とごま油で和えたもので、食事のおかずとして欠かせないものです。	りんご 今日は、りんごジュースと果物の缶詰をあわせて、フルーツポンチにしています。りんごは、これから秋にかけて、おいしい果物です。世界で生産されるりんごの品種は、数千種類もあるそうです。	秋の味覚 秋は、作物の収穫の時期です。お米やさつまいも、里芋、くり、きのこ、ぶどうなどおいしいものがたくさんあります。今日は、秋の味覚がたくさん入ったおみそ汁です。	十五夜 空が澄み渡る旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事が十五夜です。十五夜のお月見が広がったのは、平安時代からと言われていています。今日は、ゼリーの中にお月様が浮かんでいます。		