



		月	火	水	木	金				
こんだて名 (はいぜん図)	<p>さあ、2学期の始まりです♪</p> <p>9月はまだまだ暑い日が続きます。みなさんが食べやすく栄養補給ができるように考えて献立を作りました。</p> <p>給食室では、衛生に十分気を付けながら、みなさんに給食をおいしく食べてもらえるようにがんばります！</p> <p>自分の健康のために給食をしっかり食べて、2学期も元気にすごしてほし いです！</p>		<p>さあ、2学期の始まりです♪</p> <p>9月はまだまだ暑い日が続きます。みなさんが食べやすく栄養補給ができるように考えて献立を作りました。</p> <p>給食室では、衛生に十分気を付けながら、みなさんに給食をおいしく食べてもらえるようにがんばります！</p> <p>自分の健康のために給食をしっかり食べて、2学期も元気にすごしてほし いです！</p>		<p>1</p> <p>② </p> <p>④あべかわいも</p> <p></p> <p>③中華どん</p> <p>①ごはん</p> <p></p>	<p>2</p> <p>② </p> <p>④夏みかんサラダ</p> <p></p> <p>③なす入りミートスパゲティ</p> <p>①クロワッサン</p> <p></p>				
	食	<p>1群 たんぱく質</p> <p>2群 無機質</p>		<p>3群 カロテン</p> <p>4群 ビタミンC</p>		<p>3ぶたにく ④きなこ</p> <p>2ぎゅうにゅう</p> <p>3にんじん こまつな</p> <p>③たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ もやし ふかねぎ しょうが きくらげ</p> <p>①こめ ③かたくりこ さとう ④さつまいも さとう</p> <p>③ごまあぶら ④あぶら</p> <p>③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④塩</p> <p>734kcal 27.2g</p> <p>魚卵 海藻 果物</p>	<p>3ぶたにく</p> <p>2ぎゅうにゅう ③こなチーズ</p> <p>③トマト にんじん ピーマン ④にんじん</p> <p>③たまねぎ にんにく ④キャベツ なつみかん きゅうり</p> <p>①クロワッサン ③スパゲティ さとう ④さとう</p> <p>③オリーブあぶら ④オリーブあぶら</p> <p>③ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④酢 塩 こしょう</p> <p>646kcal 23.5g</p> <p>魚卵 豆類 海藻 芋</p>			
	品名	<p>3群 カロテン</p> <p>4群 ビタミンC</p>		<p>5群 炭水化物</p> <p>6群 脂質</p>		<p>③たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ もやし ふかねぎ しょうが きくらげ</p> <p>①こめ ③かたくりこ さとう ④さつまいも さとう</p> <p>③ごまあぶら ④あぶら</p> <p>③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④塩</p>	<p>③たまねぎ にんにく ④キャベツ なつみかん きゅうり</p> <p>①クロワッサン ③スパゲティ さとう ④さとう</p> <p>③オリーブあぶら ④オリーブあぶら</p> <p>③ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④酢 塩 こしょう</p>			
	調味料 その他	<p>エネルギー・たんぱく質</p> <p>家庭で食べましょう</p>		<p>エネルギー・たんぱく質</p> <p>家庭で食べましょう</p>		<p>734kcal 27.2g</p> <p>魚卵 海藻 果物</p> <p>2学期の給食が始まります。生活リズムを整えるために、夜は早く寝て、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう！そして、2学期も元気いっぱいがんばりましょう！</p>	<p>646kcal 23.5g</p> <p>魚卵 豆類 海藻 芋</p> <p>野菜には、体を守るために必要なビタミンやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が多く含まれて、さらに病気にかりにくくしてくれます。野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。</p>			
ひとくちメモ	<p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【素敵なステーキ】を作ります。</p> <p>◎9月7日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【チキンソテー】を作ります。</p> <p>◎9月14日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【鶏肉とゴーヤのあまからあえ】を作ります。</p> <p>◎9月21日(水)『豚肉』をいただいて、【キーマカレー】を作ります。</p> <p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【青椒肉絲】を作ります。</p> <p>～楽しみにしていてくださいね♪～</p>		<p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【素敵なステーキ】を作ります。</p> <p>◎9月7日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【チキンソテー】を作ります。</p> <p>◎9月14日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【鶏肉とゴーヤのあまからあえ】を作ります。</p> <p>◎9月21日(水)『豚肉』をいただいて、【キーマカレー】を作ります。</p> <p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【青椒肉絲】を作ります。</p> <p>～楽しみにしていてくださいね♪～</p>		<p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【素敵なステーキ】を作ります。</p> <p>◎9月7日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【チキンソテー】を作ります。</p> <p>◎9月14日(水)『鶏もも肉』をいただいて、【鶏肉とゴーヤのあまからあえ】を作ります。</p> <p>◎9月21日(水)『豚肉』をいただいて、【キーマカレー】を作ります。</p> <p>◎9月6日(火)『黒毛和牛』をいただいて、【青椒肉絲】を作ります。</p> <p>～楽しみにしていてくださいね♪～</p>					
こんだて名 (はいぜん図)	<p>④切り干し大根の中華あえ</p> <p>③夏野菜の麻婆豆腐</p> <p>①ごはん</p>		<p>④素敵なステーキ</p> <p>③ミネストローネ</p> <p>①ごはん</p>		<p>④チキンソテー</p> <p>③カレースープ</p> <p>①バターパン</p>		<p>④いわしのかば焼き風</p> <p>③夏野菜のみそ汁</p> <p>①ごはん</p>		<p>④ハンバーグ</p> <p>③じゃがいものスープ</p> <p>①バターパン</p>	
	食	<p>1群 たんぱく質</p> <p>2群 無機質</p>		<p>3群 カロテン</p> <p>4群 ビタミンC</p>		<p>3豆腐 ぶたにく あかみそ ④ぎゅうにく</p> <p>2ぎゅうにゅう</p> <p>③かぼちゃ にんじん ピーマン ④にんじん</p> <p>③たまねぎ なす たけのこ ふかねぎいたけ しょうが にんにく ④きゅうり ほしだいこん</p> <p>①こめ ③ざらめ かたくりこ ④さとう</p> <p>③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら</p> <p>③しょうゆ オイスターソース 豆板醤 こしょう ④しょうゆ 酢</p> <p>618kcal 23.5g</p> <p>魚卵 海藻 芋 果物</p>	<p>③とりにく ベーコン だいず ④ぎゅうにく</p> <p>2ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ④はねぎ</p> <p>③たまねぎ キャベツ えだまめ ④だいこん りんご にんにく</p> <p>①こめ ③じゃがいも ④さとう</p> <p>③オリーブあぶら ④オリーブあぶら ごま</p> <p>③ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酒 コチジャン</p> <p>727kcal 34.9g</p> <p>魚卵 海藻 果物</p>	<p>3ぶたにく ウィナー レンズまめ ④とりにく</p> <p>2ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん ④にんじん ピーマン</p> <p>③たまねぎ キャベツ ④たまねぎ にんにく</p> <p>①バターパン ③じゃがいも</p> <p>③オリーブあぶら ④マヨネーズ オリーブあぶら</p> <p>③カロールウ しょうゆ 塩 カラー粉 鶏ガラスープ ④ケチャップ しょうゆ みりん 塩 こしょう</p> <p>592kcal 31.2g</p> <p>魚卵 海藻 果物</p>	<p>3豆腐 あぶらあげ みそ ④いわし</p> <p>2ぎゅうにゅう ③わかめ</p> <p>③かぼちゃ にんじん</p> <p>③たまねぎ なす ふかねぎ ④しょうが にんにく</p> <p>①こめ ③じゃがいも ④かたくりこ さとう</p> <p>④あぶら ごま</p> <p>③煮干し 昆布 ④しょうゆ みりん 酒</p> <p>662kcal 25.2g</p> <p>肉卵 果物</p>	<p>③ロースハム ④ぶたにく とりにく</p> <p>2ぎゅうにゅう ③こなチーズ</p> <p>③にんじん パセリ ③にんじん ピーマン</p> <p>③たまねぎ ④たまねぎ</p> <p>①バターパン ③じゃがいも こむぎこ ④こむぎこ</p> <p>③オリーブあぶら パター ④オリーブあぶら</p> <p>③塩 こしょう 鶏ガラスープ ④デミグラスソース ケチャップ</p> <p>646kcal 25.6g</p> <p>魚卵豆類 海藻 果物</p>
	品名	<p>3群 カロテン</p> <p>4群 ビタミンC</p>		<p>5群 炭水化物</p> <p>6群 脂質</p>		<p>③たまねぎ キャベツ たけのこ えだまめ ④だいこん りんご にんにく</p> <p>①こめ ③じゃがいも ④さとう</p> <p>③オリーブあぶら ④オリーブあぶら ごま</p> <p>③ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ 酒 コチジャン</p>	<p>③たまねぎ にんにく ④キャベツ なつみかん きゅうり</p> <p>①クロワッサン ③スパゲティ さとう ④さとう</p> <p>③オリーブあぶら ④オリーブあぶら</p> <p>③ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④酢 塩 こしょう</p>			
	調味料 その他	<p>エネルギー・たんぱく質</p> <p>家庭で食べましょう</p>		<p>エネルギー・たんぱく質</p> <p>家庭で食べましょう</p>		<p>618kcal 23.5g</p> <p>魚卵 海藻 芋 果物</p>	<p>646kcal 25.6g</p> <p>魚卵豆類 海藻 果物</p>			
ひとくちメモ	<p>切り干し大根は、じつくりして水分を抜くことで独特の歯ごたえと甘みが出て、時間をかけて煮ると柔らかくなりますが、今日は中華あえにしました。シャキシャキした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。</p>		<p>今日は、9月6日なので「黒の日」です。みなさんに鹿児島県産黒毛和牛のおいしさを味わってもらいたいということで、霧島市よりステーキ用の牛肉を提供していただき、素敵なステーキを作ります。味わって食べてください。</p>		<p>今日は、みなさんに鹿児島県産鶏肉のおいしさを味わってもらいたいということで、霧島市より鶏もも肉を提供していただきました。今日は、鶏肉と野菜を炒めて調味料で味を調えてチキンソテーを作ります。</p>		<p>今日はごはんのみそ汁とおかずの組み合わせの献立です。主食・主菜・副菜に汁物を加えると、栄養バランスのよい食事になります。今日のみの汁は、かぼちゃやなすが入った夏野菜のみそ汁です。</p>		<p>2学期が始まり二週目が過ぎようとしていますが、暑さに負けずに元気にすごせているでしょうか？今日は国分南小学校の人気メニューの献立にしました。おいしく食べて元気にがんばっていきましょう！</p>	



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		12 ② ④お月見団子 ③鶏肉と野菜の煮しめ ①わかめごはん	13 ② ④三色そぼろ ③冬瓜と肉団子のスープ煮 ①ごはん	14 ② ④鶏肉とゴーヤのあまから ③すまし汁 ①こぎつねごはん	15 ② ④魚とじゃがいもの梅風味 ①ごはん ③かいのこ汁	16 ② ⑤みかん果汁 ④ごまドレッシングサラダ ①チーズパン ③ナポリタン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ	③とりにく とうふ ④とりにく たまご	①とりにく あぶらあげ ③うずらたまご とうふ ④とりにく	③だいにす あぶらあげ みそ ④しいら	③ぶたにく
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質 ①わかめ ②ぎゆうにゆう ③こんぶ	②ぎゆうにゆう	②ぎゆうにゆう ③わかめ	②ぎゆうにゆう	②ぎゆうにゆう ③こなチーズ ④ひじき
品名	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン ③にんじん	③にんじん ほうれんそう いら	①にんじん ③ほうれんそう にんじん ④ゴーヤ	③かぼちゃ にんじん	③トマト にんじん ビーマン ④にんじん
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC ③だいにん ごぼう ほしだいにん しいたけ	③とうがん ふかねぎ たまねぎ ④えだまめ しょうが	①えだまめ しいたけ ③もやし ④しょうが にんにく	③だいにん ごぼう ふかねぎ ③しょうが にんにく ④えだまめ うめ	③たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン レモン
調味料 その他		③しょうゆ みりん 煮干し ④しょうゆ みりん	③しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん 酒 塩	①しょうゆ 酒 塩 ③しょうゆ 酒 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん酒 塩	③みりん 煮干し 昆布 ③酒 塩 ④しょうゆ みりん	③ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ ④しょうゆ みりん こしょう
エネルギー・たんぱく質		699kcal 24.6g	677kcal 27.7g	698kcal 32.3g	670kcal 27.9g	713kcal 27.6g
家庭で食べましょう		魚 卵 芋 果物	魚 海藻 芋 果物	魚 芋 果物	肉 魚 卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 芋 果物
ひとくちメモ		きょう じゅうごつ だんご 今日は十五夜です。お団子やスキ、秋に収穫した里芋などをお供えてお月見をする日です。給食でもお月見団子ができます。お団子は一個ずつ口に入れてよくかんで食べましょう。	とうがん ふく かり か 冬瓜は、「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。今日は、スープで煮込んで仕上げます。冬瓜はどんな味がするか味ってみてください。また、三色そぼろは、ごはんにかけて食べてください。	きょう かごしまけんさん 今日は、みなさんに鹿児島県産鶏肉のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から鶏もも肉を提供していただき、鶏肉とゴーヤのあまからだれあえを作ります。ゴーヤもおいしいですよ！	きょう こんだて 今日はごはんとおかずの組み合わせの献立です。魚の梅風味は魚とじゃがいもを油で揚げ、食欲が出るように梅風味のたてをかけて仕上げます。	きょう うんどうかい ようじょう 今日は運動会の予行をがんばるように、みかん果汁が出ます。みかんなどに含まれている「クエン酸」には疲れをとってくれたり、夏バテの予防や回復につながるはたらきがあります。
こんだて名 (はいぜん図)		19 けいろう ひ 敬老の日 『敬老の日』こそ “まごはやさしい”	20 ② ④かぼちゃサラダ ③肉うどん ①鮭青菜ごはん	21 ② ④フルーツポンチ ③キーマカレー ①ナン	22 ② ⑤ごまふりかけ ④魚のタルタルソース ③具だくさんみそ汁 ①ごはん	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 『夏ばてに 負けない食生活』
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ	①ひじき ②ぎゆうにゆう	③ぶたにく レンズまめ	③とうふ あぶらあげ みそ ④しいら	○ビタミンB1を補給！
	おもに体のちようしをととのえるもの	2群 無機質 ①わかめ ②ぎゆうにゆう ③こんぶ	①あおな ③にんじん ほうれんそう ④かぼちゃ	②ぎゆうにゆう ③ぎゆうにゆう こなチーズ	②ぎゆうにゆう ③わかめ	○ビタミンCを補給！
品名	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン ③にんじん	③にんじん ビーマン	③にんじん ③ほうれんそう	③かぼちゃ にんじん ④にんじん	○たんぱく質を補給！
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC ③だいにん ごぼう ほしだいにん しいたけ	③えのきたけ ふかねぎ しいたけ ④きゅうり コーン	③たまねぎ コーン えだまめ りんご にんにく ④パイナップル もも レモン	③たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ きゅうり にんにく	○冷たい物を飲み過ぎない
調味料 その他		③しょうゆ みりん かつお節 昆布 ④塩	③ケチャップ ウスターソース トンカツソース赤ワイン 塩 カレー粉 鶏ガラスープ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酢 塩 こしょう	③しょうゆ みりん かつお節 昆布 ④塩	○生活リズムを整えよう！
エネルギー・たんぱく質		688kcal 25.9g	696kcal 27.0g	670kcal 25.5g	688kcal 25.9g	670kcal 25.5g
家庭で食べましょう		卵 芋 果物	魚 卵 海藻	肉 卵 芋 果物	卵 芋 果物	肉 卵 芋 果物
ひとくちメモ		わ(は)かめ やさい わかめ、しいたけ、いも	かぼちゃのオレンジ色のもと「カロテン」という栄養素で、体の中に入ると「ビタミンA」に変わります。ビタミンAはかぜを予防したり、目を疲れにくくしたりするはたらきがあります。	きょう かごしまけんさん 今日は、みなさんに鹿児島県産豚肉のおいしさを味わってもらいたいということで霧島市から豚肉を提供していただき、キーマカレーを作ります。ナンにつけて食べてください。	きょう こんだて 今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	きょう せいりょう 今日は運動会の予行をがんばるように、みかん果汁が出ます。みかんなどに含まれている「クエン酸」には疲れをとってくれたり、夏バテの予防や回復につながるはたらきがあります。