

令和5年度 9月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(※)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)
献立名	③鶏肉ときのこのガーリックステーキ ①バターパン ②キャバツとトマトのスープ	③アロエ入りパンチ ①ごはん ②チキンカレー	③冷やし中華風サラダ ①ごはん ②家畜豆腐	④いちごジャム ③にんじんサラダ ①コッパパン ②じゃがいものベーコン煎	③揚げからいもめしの真 ①ごはん ②き野汁
エネルギー Kcal	中学校 747 小学校 591	中学校 778 小学校 613	中学校 748 小学校 588	中学校 748 小学校 607	中学校 778 小学校 613
たんぱく質 g	中学校 34.8 小学校 28.1	中学校 27.5 小学校 22.8	中学校 27.7 小学校 23	中学校 24.5 小学校 20	中学校 24.4 小学校 20.3
1群	②ベーコン ②鶏肉・豚肉(ミート・カ) ③鶏肉	②鶏肉 大豆ミート	②豚肉 絹厚揚げ 赤みそ	②ベーコン ウィナー	②鶏肉 油揚げ 豆腐 ③大豆
2群	③牛乳・乳製品 ③牛乳	③牛乳	③牛乳 ③まわかめ	牛乳	③牛乳
3群	②③にんじん ③パセリ	②にんじん	②③にんじん	②③にんじん ②チンゲン菜	②にんじん はねぎ
4群	②玉ねぎ えのきたけ キャバツ ③干し椎茸 コーン しめじ エリンギ	②セロリ ②玉ねぎ ②アスパラガス ②ブロッコリー ②ケール ②ピーチアッド ②ジャガイモ ②アロエ	②玉ねぎ ②干し椎茸 ②たけのこ ②くらげ ②深ねぎ ③もやし ③きゅうり ③トウモロコシ	②玉ねぎ ②トウモロコシ ③キャバツ ③きゅうり ③コーン ④仔丁 ④リコ	②大根 ②ごぼう ③こんにゃく
5群	①バターパン ②でん粉(トウモロコシ) ②じゃがいも でんぷん ③緑豆春雨	①米 ②じゃがいも ③さとう(ゼリー)	①米 ②③さとう ②でんぷん ③ラーメン	①コッパパン ②じゃがいも ③はちみつ ④さとう	①米 ②じゃがいも でんぷん ③さつまいも さとう
6群	②サラダ油 ③オリーブ油	②サラダ油	②サラダ油 ③ごま油 ③ごま	②③サラダ油 ③アーモンド	③ごま ③菜種油
一口メモ	2学期が始まりました。暑い日が続くので水分補給をしっかりと。熱中症に気をつけましょう。たくさん汗をかくと体の中のビタミンやミネラルが不足しがちになります。給食ではビタミンやミネラルを補充できるように野菜や豆類などを組み合わせています。もりもり食べて元気にすごしましょう。	アロエには、殺菌用と食用があります。食用にするアロエは「アロエベラ」で葉が肉厚です。緑色の皮をむいて透明な果肉部分を食べます。給食ではシロップ煮にしている物を使っていて甘みがありますが、実はアロエはほとんど味がしません。今日はフルーツと一緒にアロエの食感も楽しんでください。	雑マスタードには、殺菌力に優れた成分が入っているので、「食中毒」を予防してくれます。また、食欲を促進してくれたり、消化を助ける効果があります。冷やし中華風サラダに、ちょっと入れてい	はちみつは、さとうの代わりに甘みづけだけではない力をもっています。はちみつは抗菌作用があることで、発症を起している細菌やウイルスに対して働き、殺菌をおさえる作用があると考えられています。はちみつが「喉の痛みや咳によい」といわれるのはこのためです。	大豆は別名「畑の肉」といわれるように他の豆に比べてタンパク質や鉄分、カルシウム、食物せんいなどを多く含む栄養満点の食品です。揚げからいも飯は、さらに栄養価になるよう調理しました。また噛み応えもあるのでよく噛んでいただきます。

日 (曜)	8 (金)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)
献立名	③アロエのソーダリッパ ①チーズパン ②ポトフ	③鮭のちゃんちゃん焼き ①ごはん ②けんちん汁	③ひじきどくろみの炒め物 ①ごはん ②とうがんのそぼろ煮	③れんこんサラダ ①黒糖パン ②キムチうどん	③おろしハンバーグ ①コーンライス ②麦スープ
エネルギー kcal	中学校 736 小学校 585	中学校 574 小学校 512	中学校 729 小学校 633	中学校 803 小学校 591	中学校 742 小学校 593
たんぱく質 g	中学校 34.7 小学校 27.9	中学校 31.2 小学校 25.2	中学校 38.1 小学校 23.9	中学校 28.9 小学校 23.7	中学校 29 小学校 25
1群	②豚肉 ウィナー	②鶏肉 中揚げ ③鮭 ③米みそ	②鶏肉 中揚げ ちくわ	②豚肉 油揚げ ③赤みそ	②鶏肉 ③豚肉 ③鶏肉
2群	③牛乳・乳製品 ③牛乳	③牛乳	③牛乳	③牛乳	③牛乳
3群	②③にんじん ②小松菜 ③アロエ	②③にんじん	②③にんじん	②③にんじん	②にんじん はねぎ
4群	②玉ねぎ ②大根 しめじ ③枝豆 ③キャバツ コーン レモン果汁	②大根 ②ごぼう ③こんにゃく しめじ ③深ねぎ ③えのきたけ ③玉ねぎ キャバツ	②玉ねぎ ②たけのこ ③干し椎茸 ③茶こんにゃく ③とうがん ③ケール ③枝豆	②ごぼう ③きくらげ ③大根 キムチ ③深ねぎ ③れんこん ③きゅうり コーン	①コーン ②③玉ねぎ ②えのきたけ ③大根
5群	①チーズパン ②じゃがいも ③さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	②③さとう ②でんぷん	①黒糖パン ②うどん	①米 ②麦 ③さとう でんぷん
6群	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油	②サラダ油 ③クルミ ③ごま油	②サラダ油 ③ごま ③ドトリーツ	②サラダ油
一口メモ	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで野菜たっぷりの鍋料理です。中学校の体育大会が近づいてきました。夏休み前から体育大会に向け進めてきた練習の成果が充分発揮されるよう、栄養のあるものをとり体調管理やケアなど気をつけ、大会を盛りあげてください。	「鮭のちゃんちゃん焼き」は、北海道石狩の漁師町で、昭和初期ころに船上で漁師たちが釣ったサケをドラム缶からつくだ鉄板で焼いて食べたのが発祥といわれています。秋から冬にかけて鮭の旬の時期の料理でしたが、今では一年を通じて食べられています。	「クルミ」は、ミネラル・ビタミン・脂質・たんぱく質・食物せんいなど体に良い成分や栄養素がぎゅっと詰まっています。一日ひとつかみ程度の量がベストです。「クルミ」の食感が少ない場合、アレルギー症状がでることもあるので、家庭でも食べてみて	韓国では、唐辛子を使った漬物「キムチ」がよく食べられます。白菜のキムチが代表的なもので、だいにんやきゅうりなども材料として使われています。今日は白菜キムチを使った「キムチうどん」です。	食事は楽しく明るい雰囲気でもリラックスして食べると食がすすむといわれています。給食のときに音楽が流れるのもその効果の一つです。一人ひとりが楽しくリラックスして食べる工夫をするのも大切ですし、周りの人が楽しく食べる姿が気持ちよく感じられるように心がけることも大切です。

令和5年度 9月 給食予定こんだて No. 2 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業)業者回収 (セ)センター回収

日 (曜)	15 (金)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
献立名	③ごぼうとナッツのサラダ ①ミルクパン ②かぼちゃのミートソース	③田作りふりかけ ①ごはん ②筑前煮	③キャラメルポテト ①麻婆パン ②さつまいもの甘煮あん	③やさしいごまあえ ①麦ごはん ②なかとよし汁の具	③チキンのビーツソース炒め ①バターパン ②野菜のスープ 魚
エネルギー kcal	中学校 809 kcal 小学校 646 kcal	中学校 754 kcal 小学校 594 kcal	中学校 778 kcal 小学校 603 kcal	中学校 739 kcal 小学校 582 kcal	中学校 733 kcal 小学校 583 kcal
たんぱく質 g	中学校 33.4 g 小学校 27.2 g	中学校 34.3 g 小学校 28.4 g	中学校 26 g 小学校 20.7 g	中学校 31 g 小学校 25.6 g	中学校 33.3 g 小学校 27.2 g
1群	②豚肉	②鶏肉 ちくわ 中揚げ こんにゃく	②鶏肉・豚肉(セ)・(セ) うずら卵	②鶏肉 油揚げ 卵	②ベーコン ③鶏肉
2群	②チーズ	②牛乳 ③昆布 ③さめ揚げ さめ揚げ 田作り煮干しかつお節	②牛乳	②牛乳	②牛乳
3群	②③にんじん ②かぼちゃ トマト水煮	②にんじん きぬさや	②にんじん ピーマン 紫ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③小松菜	②③にんじん ③ピーマン
4群	②玉ねぎ 切りしめじ 枝豆 ③ごぼう きゅうり コーン	②ごぼう 干し椎茸 たけのこ こんにゃく	②玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	②玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ ③もやし きゅうり	②③玉ねぎ ②コーン キャベツ 枝豆 ③しめじ
5群	①ミルクパン ③さとう	①菜 ②じゃがいも ②③さとう	①麻婆パン ②じゃがいも でんぶん ②③さとう ③さつまいも	①菜 ②さとう ③でんぶん	①バターパン ②じゃがいも ③さとう
6群	②サラダ油 ③アーモンド ごま カハダ マネーゴ ごま油	②サラダ油 ③ごま	②サラダ油 ③菜種油 バター	②サラダ油 ③ごま	②③サラダ油
ひとくちメモ	かぼちゃの収穫期は8月～9月の間でありますが、長期保存ができるので、冬に「冬まのかぼちゃ」と呼ばれたり、一年中、食まされている野菜です。収穫後しばらくおくと甘さが増します。かぼちゃの優しい香りは、料理にもお菓子にも合います。冬のようなトマトベースのミートソースにもよく合います。	『新築』は、福岡県の郷土料理「かめ煮」のごとです。福岡県は、「かめ煮」をよく作るのと、肉とゴボウの消費量が多い県にそなうで、「新築」に入っているゴボウやれんこんなど、かみこたえのある野菜を食べると、かみ回数が増え、早食いを誘ったり、だ液がよく出て消化がよくなります。	指宿旬産物の日～さつまいも～今日は指宿産のさつまいもを使った『キャラメルポテト』です。産地産地は全産地産のさつまいもの生産地です。指宿は6月から1月まで多くのさつまいもが収穫されます。「さつまいも」は、主食にもお菓子にもしてデザートのおやつにもなります。	ごまは、白ごま、黒ごま、金ごまなどおよそ300以上の種類があります。ごまにはカルシウムがたくさん含まれていて、牛乳のおよそ1.2倍といわれています。そのほかにも食物せんいやビタミン類が豊富です。ごまは生食にはならない食材ですが、料理の味や風味を引き立てる働きがあります。	スープや炒め物にたっぷり使われているたまねぎは、ベルジャが原産国です。アメリカから輸入され、北海道で栽培されました。今は日本でも栽培されているところでは、北海道で、茨が九州の庄産国です。収穫の玉ねぎも北海道や佐賀県のものも食べられます。

日 (曜)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
献立名	③パンサンスー ①麦ごはん ②中華丼の具	③西瓜と鶏肉の揚げ煮 ④十五夜デザート ①ごはん ②豚汁	③指宿産黒毛和牛肉のチャプチェ ①バターパン ②奥だくさんわかめスープ	③軽くしめじの具 ①麦ごはん ②キャベツと揚げのみそ汁	④トマトチキンの具 ⑤入道イタダキ & 卵料理 ①米粉入りパン ②きのこの和風スパゲティ
エネルギー kcal	中学校 719 kcal 小学校 559 kcal	中学校 836 kcal 小学校 665 kcal	中学校 737 kcal 小学校 589 kcal	中学校 740 kcal 小学校 584 kcal	中学校 720 kcal 小学校 595 kcal
たんぱく質 g	中学校 29 g 小学校 23.9 g	中学校 30.3 g 小学校 25.2 g	中学校 25 g 小学校 20.3 g	中学校 36.5 g 小学校 30 g	中学校 35 g 小学校 30.1 g
1群	②豚肉 かまぼこ うずら卵 豆・豆製品	②豚肉 中揚げ 煮みそ ③鶏肉	②鶏肉 中揚げ ③指宿産黒毛和牛肉	②中揚げ 煮みそ ③なまり卵 卵	②鶏肉 ベーコン ③鶏肉 卵 鶏肉
2群	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ②わかめ	②牛乳	②牛乳 ②牛乳 粉チーズ
3群	②③にんじん ②はねぎ	②にんじん	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン 紫ピーマン	②にんじん 小松菜	②にんじん ③アスパラ
4群	②玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ③きゅうり もやし	②玉ねぎ 枝豆 ③ごぼう こんにゃく ③はねぎ ③にがり ④お味噌汁	②③玉ねぎ 干し椎茸 ②えのきたけ	②キャベツ 小豆もやし 紫ねぎ ③玉ねぎ 枝豆	②③玉ねぎ ②しめじ えのきたけ ツツジムム ヨン
5群	①菜 ②でんぶん ③緑豆春雨 さとう	②じゃがいも ③でんぶん 小麦粉 ④さとう	①バターパン ③さとう ③緑豆春雨	①菜 ② ③さとう	①米粉入りパン ②スパゲティ ③パン粉
6群	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま 菜種油	②③ごま油 ②③ごま	③サラダ油	②サラダ油 ③バター 生クリーム
ひとくちメモ	「パンサンスー」は中国の海苔の料理です。「パン」には「あえる」「サン」は「3(さん)」「スー」は「早い」をあらわしています。巻物と、野菜を半切りにしたものをあえた料理ということになります。巻物の卵の卵と和食のようですが、ごま油と似た中確度に仕上げています。	*ごぼう揚げは指宿中学校のイベント* 今日の献立は、指宿中学校のみなさんの「ごぼう給食」アンケート結果から選びました。「西瓜の揚げ煮」は鶏肉と一緒に揚げて、「旨い」だれと絡めました。もうすぐ十五夜を迎えるのでデザートは「十五夜」にちなんだものです。	*指宿産黒毛和牛肉の日* 今日は指宿産黒毛和牛肉を使った「チャプチェ」です。毎年、指宿市から一部補助金をいただきたま指宿産黒毛和牛肉を給食に使っています。「黒」の食べ物は、体にいいそうです。指宿の美味しい黒の食べ物で元気をつけてください。	かつおは、日本産では黒潮に属する、秋に北上し、春に南下という季節的な回遊を行います。春のかつおはさっぱりとした味で、秋のかつおはこってりとした味と、時期ごとに違った味が楽しめます。今日はかつおしめじにしました。麦ごはんにかけていただきます。	今日は、十五夜です。十五夜は1年の中で一番きれいな満月の満月が現れる日のことです。「おいしい食べ物がたくさんある幸せをみんなで分けよう」ためにすずきやお団子をお供えする風習があります。今日の給食は十五夜にちなんでお団子のようなスコッチエッグにしました。